มะเร็งเปลี่ยนชีวิต



โดย...ผู้ป่วยสี่สหาย

มะเร็งเปลี่ยนชีวิต โดย...ผู้ป่วยสี่สหาย

ชนเหล่าใด

ดำเนินตามทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง

ไว้แล้วนั้น... ชนเหล่านั้น ชื่อว่า

ทำตามคำสั่งสอนของศาสดา

จักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต พรหมจริยสูตร)

ขณะอย่าล่วงเลยท่านทั้งหลายไปเสีย

เพราะบุคคลที่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปพากันยัดเยียดในนรก

ก็ย่อมเศร้าโศก หากเขาจะไม่สำเร็จอริยมรรค

อันเป็นธรรมตรงต่อสัทธรรมในโลกนี้ได้

เขาผู้มีประโยชน์อันล่วงเสียแล้วจักเดือดร้อนสิ้นกาลนาน

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อักขณสูตร)



ขอนอบน้อมแด่...

พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

ที่พึ่งอันประเสริฐ

พระพุทธเจ้าชื่อว่ารัตนะ เพราะเป็นบุคคลที่ทำให้สัตว์โลกได้เข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริง

พระธรรม เป็นรัตนะ เพราะทำให้ผู้ฟังได้ศึกษา พิจารณา เกิดความเข้าใจธรรมตามความเป็นจริงจนประจักษ์แจ้งถึงความเป็นสังฆรัตนะ(พระโสดาบัน-พระอรหันต์) ดับกิเลสเป็นลำดับขั้นตามพระธรรมที่ได้แสดง ท่านอัญญาโกณฑัญญะ ได้ประจักษ์แจ้งในสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เป็นพระโสดาบันองค์แรก เมื่อวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ ก่อนหน้านี้ ๒,๖๐๐ ปี ท่านจึงเป็นพระอริยสงฆ์องค์แรก วันเพ็ญเดือน ๘ นี้ จึงมีพระรัตนตรัยครบบริบูรณ์

พระพุทธรัตนะ คือพระพุทธเจ้า พระธรรมรัตน คือคำสั่งสอนของพระองค์ ซึ่งมีท่านอัญญาโกณฑัญญะรู้ตามแล้ว

พระสังฆรัตนะก็คือ ท่านอัญญาโกณฑัญญะ ต่อมาจึงตั้งชื่อวันนี้ว่าวันอาสาฬหบูชา

พระรัตนตรัย เป็นที่พึ่งอันประเสริฐ พึ่งพระปัญญาการตรัสรู้ของพุทธองค์ ศึกษา ประพฤติ-ปฏิบัติตาม ขัดเกลากิเลสไปเรื่อย ๆ กิเลสน้อย ทุกข์ก็น้อยลงตามกำลังของกิเลส ขัดเกลาจนกว่าจะหมดกิเลส พ้นทุกข์แน่ ๆ

คำนำ

แรงบันดาลใจ ที่ทำให้ฉันทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เนื่องจากฉันป่วยเป็นมะเร็งตลอดเวลา 2 ปี ที่ฉันต้องเข้า ๆ ออกๆ โรงพยาบาลเพื่อตรวจรักษาโรคที่เป็นอยู่ ฉันพบว่าผู้ป่วยเป็นมะเร็งมีเพิ่มมากขึ้นทุกๆ ที่ รวมทั้งคนบ้านใกล้เรือนเคียง และเพื่อนๆ ก็ป่วยด้วยโรคมะเร็ง

ฉันคิดว่าทุกคนที่รู้ตัวว่าเป็นมะเร็งจะต้องตกใจและทุกข์ใจมาก เพราะเปอร์เซนต์ของผู้ป่วยที่จะหายขาดจากโรคนี้มีน้อยมาก ฉันจึงอยากแบ่งปันประสบการณ์ชีวิต หลังจากที่ทราบว่าป่วยเป็นมะเร็งให้กับผู้ป่วยด้วยกัน เพื่อจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

หวังว่า...เรื่องราวที่ท่านจะได้อ่านในหนังสือเล่มนี้คงเป็นประโยชน์กับท่านบ้าง ฮ็อทเกินคาด... หนังสือมะเร็งเปลี่ยนชีวิต พิมพ์ครั้งแรกแจกหมดอย่างว่องไว และมีเสียงเรียกร้องเซ็งแซ่ตามมา ฉันจึงสนองศรัทธาพิมพ์ครั้งที่ 2 ครั้งนี้มีผู้ที่มีจิตเป็นกุศล ร่วมด้วยช่วยกันออกเงินค่าพิมพ์ จึงได้มีหนังสือในมือท่าน ๑๔,๐๐๐ เล่มนี้

อนุโมทนากับทุกท่านที่ช่วยกันเจริญกุศลครั้งนี้ค่ะ

สารบัญ

พระพุทธพจน์

"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ลักษณะ เครื่องหมาย เครื่องอ้างว่าเป็นบัณฑิต ของบัณฑิตนี้มี ๓ อย่าง, ๓ อย่างเป็นไฉน? คือดูกรภิกษุทั้งหลาย บัณฑิตในโลกนี้ มักคิดความคิดที่ดี มักพูดคำพูดที่ดี มักทำการทำที่ดี ถ้าบัณฑิตจักไม่เป็นผู้คิดความคิดที่ดี พูดคำพูดที่ดี และทำการทำที่ดี บัณฑิตพวกไหนจะพึงรู้จักเขาได้ว่าผู้นี้เป็นบัณฑิต เป็นสัตบุรุษ แต่เพราะบัณฑิตมักคิดความคิดที่ดี มักพูดคำพูด ที่ดี และมักทำการทำที่ดี ฉะนั้น พวกบัณฑิตจึงรู้ได้ว่า ผู้นี้เป็นบัณฑิต เป็นสัตบุรุษ"

(พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ พาลปัณฑิตสูตร)

"ท่านจงดูเอาเถิด เมื่อหมู่ญาติของสัตว์ทั้งหลาย-
ผู้จะต้องตาย กำลังแลดู รำพันอยู่ โดยประการต่าง ๆ

สัตว์ผู้จะต้องตายผู้เดียวเท่านั้น ถูกความตายนำไปเหมือนโคที่บุคคลจะพึงฆ่า ถูกนำไปตัวเดียว ฉะนั้น,ความตายและความแก่ กำจัดสัตว์โลกอยู่อย่างนี้

เพราะเหตุนั้น นักปราชญ์ทั้งหลาย ทราบชัดสภาพของโลกแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สัลลสูตร)

"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย หากจะมีพวกโจรผู้มีความประพฤติต่ำช้า เอาเลื่อยที่มีด้ามสองข้างมาเลื่อยอวัยวะใหญ่น้อยของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ภิกษุหรือภิกษุณีรูปใด มีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุหรือภิกษุณีรูปนั้น ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้"

(พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ กกจูปมสูตร)

"เงินทองนี้ ทำให้เกิดความโลภ ความมัวเมา ความลุ่มหลง ความติดดัง เครื่องผูก มีภัย มีความคับแค้นมาก เงินทองนั้น ไม่ตั้งอยู่ยั่งยืนเลย, นรชนเป็นอันมาก ประมาท มีใจเศร้าหมองแล้ว เพราะเงินทองเท่านี้ จึงต้องเป็นศัตรูกัน วิวาทบาดหมางกันและกัน"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา สุภากัมมารธิดาเถรีคาถา)

"ขึ้นชื่อว่าทุจริต แม้เพียงเล็กน้อย บุคคลไม่ควรทำ ด้วยความสำคัญว่า 'ชนพวกอื่น ย่อมไม่รู้กรรมนี้ของเรา' (ส่วน) สุจริตนั่นแหละ เมื่อคนอื่นแม้ไม่รู้ก็ควรทำ, เพราะว่า ขึ้นชื่อว่าทุจริต แม้บุคคลปกปิดทำ ย่อมทำการเผาผลาญในภายหลัง, (ส่วน) สุจริตย่อมยังความปราโมทย์ อย่างเดียวให้เกิดขึ้น"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายผู้เสื่อมจากอริยปัญญา ชื่อว่าเสื่อมที่สุด สัตว์เหล่านั้น ย่อมอยู่เป็นทุกข์ มีความเดือดร้อน มีความคับแค้น มีความเร่าร้อน ในปัจจุบันทีเดียว เมื่อตายไปแล้ว พึงหวังได้ทุคติ, ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย ผู้ไม่เสื่อมจากอริยปัญญา ชื่อว่าไม่เสื่อม สัตว์เหล่านั้น ย่อมอยู่เป็นสุข ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความคับแค้น ไม่มีความเร่าร้อนในปัจจุบัน เมื่อตายไป พึงหวังได้สุคติ"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ ปัญญาสูตร)

"ภิกษุ เป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อความถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ข้อที่ภิกษุเป็นผู้ปรารภความเพียร เพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อความถึงพร้อมแห่ง

กุศลธรรมทั้งหลาย เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย นี้เป็นธรรมกระทำที่พึ่ง"

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ปฐมนาถสูตร)

"ราคะ ก็ดี โทสะ ก็ดี อวิชชา ก็ดี อันบุคคลเหล่าใด กำจัดได้แล้ว บุคคลเหล่านั้น มีอาสวะสิ้นแล้ว เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตัณหาเป็นเครื่องยุ่ง อันบุคคลเหล่านั้นสางได้แล้ว"

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ชฎาสูตร)

"ภูเขาศิลาล้วนเป็นแท่งเดียว ย่อมไม่หวั่นไหว ด้วยลม ฉันใด รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมทั้งสิ้น ทั้งส่วนอิฏฐารมณ์ (น่าปรารถนา) ทั้งส่วนอนิฏฐารมณ์ (ไม่น่าปรารถนา) ย่อมทำจิตของท่านผู้คงที่ให้หวั่นไหวไม่ได้ ฉันนั้น ด้วยว่า จิตของท่านที่มั่นคง หลุดพ้นแล้วย่อมเห็นความเสื่อมไปอยู่เนือง ๆ"

(ปรมัตถโชติกา อรรถกถา ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ มงคลสูตร)

"นรชนผู้มีปัญญา ตั้งมั่นแล้วในศีล อบรมจิตและปัญญาให้เจริญอยู่ เป็นผู้มีความเพียร มีปัญญาเป็นเครื่องรักษาตน ภิกษุนั้นพึงถางชัฏ คือ ตัณหา นี้ได้"

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ชฎาสูตร)

"ได้ยินว่า ไม้เท้าของเรา ยังจะดีกว่า พวกบุตรที่ไม่เชื่อฟัง จะดีอะไร เพราะไม้เท้ายัง ป้องกันโคหรือสุนัขดุได้ในที่มืดยังใช้ยันไปข้างหน้าได้ ในที่ลึกยังใช้หยั่งดูได้ พลาดแล้วยังยั้งอยู่ได้ด้วยอานุภาพไม้เท้า"

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มหาศาลสูตร)

"เมื่อด้ายที่เขากำลังทอ ช่างหูกทอไปได้เท่าใด ส่วนที่จะต้องทอก็ยังเหลืออยู่น้อยเท่านั้น แม้ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันนั้น แม่น้ำที่เต็มฝั่ง ย่อมไม่ไหลไปสู่ที่สูง ฉันใด อายุของมนุษย์ทั้งหลายย่อมไม่กลับมาสู่ความเป็นเด็กอีก ฉันนั้น แม่น้ำซึ่งเต็มฝั่ง ย่อมพัดพาเอาต้นไม้ที่เกิดอยู่ริมฝั่งให้หักโค่นไป ฉันใด สัตว์ทั้งปวงย่อมถูกชราและมรณะพัดพาไป ฉันนั้น"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก เตมิยชาดก)

"คนมักโกรธ ผูกโกรธ ลบหลู่อย่างเลว มีทิฏฐิวิบัติ และมีมายา พึงรู้ว่าเป็นคนถ่อย คนถูกเขาถามเป็นพยาน แล้ว กล่าวคำเท็จ เพราะเหตุแห่งตนก็ดี เพราะเหตุแห่งผู้อื่นก็ดี เพราะเหตุแห่งทรัพย์ก็ดี พึงรู้ว่าเป็นคนถ่อย"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต วสลสูตร)

"นรชน พึงเป็นผู้ประพฤติอ่อนน้อมต่อบุคคลผู้เจริญ ไม่ริษยา และเมื่อไปหาครูพึงรู้จักกาละ พึงรู้จักขณะ ฟังธรรมกถาที่ครูกล่าวแล้ว พึงฟังสุภาษิตโดยเคารพ."

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต กิงสีลสูตร)

"ใคร ๆ ตรวจตราด้วยจิตทั่วทุกทิศแล้ว หาได้พบผู้เป็นที่รักยิ่งกว่าตนในที่ไหน ๆ ไม่เลย สัตว์เหล่าอื่นก็รักตนมากเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น"

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค ราชสูตร)

"ชีวิตนี้น้อยนัก สัตว์ย่อมตายแม้ภายใน ๑๐๐ ปี ถ้าแม้สัตว์เป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ไซร้ สัตว์นั้น ก็ย่อมตายแม้เพราะชราโดยแท้แล."

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต ชราสูตร)

"ถ้าท่านกลัวทุกข์ ถ้าทุกข์ไม่น่ารักสำหรับท่าน ท่านก็จงถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เช่นนั้นเป็นสรณะ จงสมาทานศีล ข้อนั้นก็จักเป็นไปเพื่อความหลุดพ้นของท่าน"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา ปุณณาเถรีคาถา)

พระปัจฉิมวาจา

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลาย จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด" นี้เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต.

(พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร)

พระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น เป็นเครื่องอุปการะเกื้อกูลเพื่อให้พุทธบริษัทได้รู้จักตัวเอง ตามความเป็นจริง ไม่ใช่ให้ไปมองที่คนอื่น แทนที่จะคิดว่าคนอื่นเขาไม่ดี กระทำแต่อกุศลกรรมประการต่าง ๆ เป็นต้น ก็ควรที่จะเห็นกิเลสของตนเองและพยายามที่จะขัดเกลาให้เบาบางลง เพราะกิเลสซึ่งเป็นความไม่ดีของตนเองใคร ๆ ก็กำจัดหรือละคลายให้ไม่ได้ ต้องเป็นสภาพธรรมฝ่ายดี (ของตนเอง) เกิดขึ้นเป็นไปเท่านั้นที่จะละคลายขัดเกลากิเลสได้ บุคคลผู้ได้ศึกษาพระธรรม

โดยละเอียดมากขึ้น ย่อมรู้จักตัวเองว่าเป็นผู้มีกิเลสมาก ซึ่งได้สะสมมาอย่างเนิ่นนานในสังสารวัฏฏ์ ในวันหนึ่ง ๆ มากไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ อิสสา(ความริษยา) มัจฉริยะ(ความตระหนี่) เป็นผู้ขาดเมตตา เห็นแก่ตัว เป็นผู้ถูกอวิชชาท่วมทับอยู่ตลอด และมีกุศลเกิดขึ้นน้อยมาก ซึ่งจะทำให้เห็นโทษเห็นภัยของกิเลส แล้วมีความเพียรที่จะอบรมเจริญปัญญา เจริญกุศลประการต่าง ๆ เพื่อละคลายกิเลส เป็นการกระทำที่พึ่งให้แก่ตน, ในทางตรงกันข้าม บุคคลผู้ที่ไม่รู้จักตัวเองตามความเป็นจริงก็ย่อมจะทำแต่อกุศลกรรมต่าง ๆ มากมาย ประมาท มัวเมา พอกพูนกิเลสให้หนาแน่นขึ้นซึ่งจะทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏฏ์อีกต่อไปอย่างไม่มีวันจบสิ้น และที่น่าพิจารณาคือ อบายภูมิ มีนรกเป็นต้น รอท่าอยู่แล้วสำหรับผู้กระทำอกุศลกรรม ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ซึ่งไปได้ง่ายมากเลยทีเดียว ต้นเหตุจริง ๆ ก็คือ ความไม่รู้ เพราะไม่รู้จักนรก จึงทำทางให้ตนเองไปสู่นรก

ถ้าพิจารณาตามความเป็นจริง ก็จะเห็นได้ว่าเวลาของแต่ละบุคคลเหลือน้อยแล้ว ที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ควรที่จะได้เตือนตนเองอยู่เสมอว่า “วันคืนล่วงไป บัดนี้เราทำอะไรอยู่” ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรในการเจริญกุศลและอบรมเจริญปัญญาสะสมเป็นที่พึ่งให้กับตนเองต่อไป การกระทำของบุคคลอื่น ก็เป็นของคนอื่น แล้วเรา จะสะสมอย่างไหนระหว่างความดีกับความชั่ว ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่?

ในชาตินี้ ยังเป็นผู้มีกิเลสมาก อกุศลจิตเกิดบ่อยมาก และปัญญาก็ยังไม่เจริญ ถ้าหากว่าไม่ได้สะสมเหตุที่ดีบ่อย ๆ เนือง ๆ โดยเฉพาะ

การฟังพระธรรม อบรมเจริญปัญญาในชีวิตประจำวันแล้ว ก็ย่อมจะเป็นโอกาสของอกุศลที่พร้อมจะเกิดขึ้นครอบงำจิตใจอยู่ตลอดเวลา และอาจจะตายไปพร้อมกับความไม่รู้ก็เป็นได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าความตายจะมาถึงเมื่อไหร่ ไม่มีใครทราบได้ ดังนั้น เมื่อยังมีชีวิตอยู่ จึงไม่ควรประมาทในชีวิต ควรอย่างยิ่งที่จะสะสมลาภที่ประเสริฐ นั่นก็คือ การฟังพระธรรม ซึ่งจะทำให้เกิดปัญญา ทำให้มีความเข้าใจถูกเห็นถูกไปตามลำดับ เพราะความเข้าใจพระธรรมเท่านั้น ที่จะเป็นที่พึ่งในชีวิตได้อย่างแท้จริง ทั้งในชาตินี้และชาติต่อๆไปด้วย แม้แต่วาระสุดท้ายแห่งพระชนม์ชีพของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ยังตรัสพระวาจาครั้งสุดท้าย เพื่อความเป็นผู้ไม่ประมาท เพราะความไม่ประมาทนำมาซึ่งกุศลทั้งปวง ตั้งแต่เบื้องต้นจนกระทั่งสูงสุด คือ สามารถดับกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้ในที่สุด.

เติมความดี

"บุรุษทำกรรมเหล่าใดไว้ เขาย่อมเห็นกรรมเหล่านั้นในตน ผู้ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี ผู้ทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว บุคคลหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น"

(พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ชาดก จุลลนันทิยชาดก)

ชีวิตของแต่ละบุคคลในแต่ละภพในแต่ละชาตินั้นแสนสั้นมาก เกิดมาแล้วในที่สุดก็จะต้องละจากโลกนี้ไปด้วยกันทั้งนั้นแต่ก็ไม่สามารถที่จะทราบได้ว่า จะเป็นวันใด เวลาใด และตามความ

เป็นจริงแล้ว แต่ละขณะของชีวิตเป็นธรรมทั้งหมด ธรรมเกิดขึ้นแล้วดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่หวนกลับมาได้อีก

ควรที่จะได้พิจารณาว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พร้อมทั้งมีโอกาสได้ฟังพระธรรม ได้พบกัลยาณมิตรที่ให้ความเข้าใจพระธรรมที่ถูกต้องนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยาก เป็นสิ่งที่ได้โดยยากแสนยากในสังสารวัฏฏ์ เมื่อเทียบกับการได้รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่กระทบสัมผัสกาย ในชีวิตประจำวัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ ทุก ๆ วัน ควรที่จะได้เตือนตนเองอยู่เสมอว่าชีวิตอาจจะอยู่ไม่ถึงพรุ่งนี้ก็ได้ อาจจะสิ้นชีวิตในวันนี้ก็ได้ มีโอกาสที่จะฟังพระธรรม ก็ควรรีบฟัง รีบสะสมปัญญาทันที มีโอกาสที่จะได้สะสมกุศล ก็สะสมทันที เป็นคนดีทันที ทุกที่ ทุกเวลาทุกสถานการณ์ ซึ่งเป็นการเติมกุศลทุก ๆ วัน เพื่อชำระล้างอกุศลเพราะถ้าไม่คอยเติมกุศลแล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุให้อกุศลพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ และ เมื่อได้สะสมเหตุที่ดีไว้แล้ว ผลที่ดีก็ย่อมจะเกิดขึ้น ตามสมควรแก่เหตุทั้งหมดนั้น เป็นความเกิดขึ้นเป็นไปของธรรมที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น

เพราะฉะนั้น ทุกครั้งที่ได้ฟังพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ย่อมเกิดประโยชน์ ความรู้ความเข้าใจ ก็จะค่อย ๆ เจริญขึ้นเพราะเหตุว่าฟังพระธรรมก็เพื่อประโยชน์ คือความเข้าใจถูกเห็นถูก ซึ่งจะอุปการะเกื้อกูลต่อความเจริญขึ้นของกุศลธรรมอีกมากมาย มีโอกาสที่จะเจริญกุศลประการใด ก็เจริญทันที ไม่ละเลยโอกาสของคุณความดี เพราะ

เห็นคุณค่าด้วยปัญญา พร้อมทั้งเห็นโทษเห็นภัยของอกุศลแต่ละขณะที่เกิดขึ้น เช่น ความติดข้อง ความโกรธ ความริษยา ความตระหนี่ เป็นต้น แล้วค่อยๆ ขัดเกลาอกุศลธรรมทั้งหลายเหล่านี้ จนกว่าจะละได้หมดสิ้น นี้คือประโยชน์ของการฟังพระธรรม ที่เป็นไปเพื่อความเข้าใจถูกเห็นถูก โดยตลอดตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดจนออกจากสังสารวัฏฏ์.

เป็นสุขตั้งแต่นาทีแรกที่ปฏิบัติตามได้

พระสารีบุตรเถระกราบทูลแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า....... ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผ้าสำหรับเช็ดธุลี ย่อมชำระของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง คูถบ้าง มูตรบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง โลหิตบ้าง ผ้าเช็ดธุลี ย่อมไม่อึดอัดระอา หรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้ฉันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล มีใจเสมือนด้วยผ้าเช็ดธุลี อันไพบูลย์ กว้างใหญ่ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่

(พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย นวกนิบาต วุฏฐิสูตร)

ผ้าเช็ดธุลี เป็นผ้าที่จะรับทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นละออง เลือดหนอง สิ่งสกปรก ก็สามารถที่จะเช็ดได้ ถ้าแต่ละบุคคลเป็นอย่างผ้าเช็ดธุลี ได้เสมอๆ ย่อมจะเป็นผู้มีความสบายใจอย่างมาก และสามารถจะอดทนต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลอื่นได้ด้วยจิตที่เป็นกุศล ไม่ว่าใครจะประพฤติต่อเราด้วยกาย วาจา ใจ อย่างไรย่อมไม่เดือดร้อน

แต่ละบุคคลสามารถจะค่อยๆ ฝึกหัดให้เป็นไปได้แต่ว่าการ

ที่จะฝึกหัด ที่จะอดทนต่อถ้อยคำ หรือการกระทำที่ไม่เหมาะของบุคคลอื่นนั้น ก็ต่อเมื่อได้เริ่มเข้าใจความจริงของชีวิตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครเลย บุคคลมีอัธยาศัยแตกต่างกันไปตามการสะสม สำหรับผู้ที่เริ่มเข้าใจความจริงของชีวิต ย่อมจะให้อภัยความคิดของผู้อื่น ไม่เกิดอกุศลจิต เพราะอกุศลของผู้อื่นเห็นประโยชน์ของตนเองเป็นสำคัญ คือมีความอดทนแทนที่จะเป็นอกุศล ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ถ้าเป็นดั่งผ้าเช็ดธุลีได้ ย่อมจะเป็นสุข ตั้งแต่นาทีแรกที่ปฏิบัติตามได้จริง ๆ โดยมีท่านพระสารีบุตรเถระ พระอัครสาวกฝ่ายขวาผู้เลิศด้วยปัญญาเป็นแบบอย่างที่ดียิ่ง

ว่าด้วยพระพุทธเจ้าไม่รับคำด่าของพราหมณ์

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับ อักโกสกภารทวาช พราหมณ์ว่า

ดูกรพราหมณ์ท่านด่าเรา ผู้ไม่ด่าอยู่ ท่านโกรธเราผู้ไม่โกรธท่านหมายมั่นเรา ผู้ไม่หมายมั่นอยู่ เราไม่รับเรื่องมีการด่าของท่านนั้น ดูกรพราหมณ์เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้น ก็เป็นของท่านผู้เดียว แล้วตรัสต่อไปว่า ดูกรพราหมณ์ ผู้ใดผู้ด่าตอบผู้ด่าอยู่ โกรธตอบบุคคลผู้โกรธอยู่ หมายมั่นตอบบุคคลผู้หมายมั่นอยู่ ดูก่อนพราหมณ์ผู้นั้นเรากล่าวว่า ย่อมบริโภคด้วยกัน ย่อมกระทำต่อกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบต่อกับท่านเป็นอันขาด ดูกร พราหมณ์ เรื่องมีการด่า เป็นของท่านผู้เดียว

(พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อักโกสกสูตร)

คุณของพระรัตนตรัย

ทุกครั้งที่เรากราบพระเรานึกถึงอะไรกันบ้าง.

–ขอให้ทรัพย์สินเงินทองไหลมาเทมา.

–ขอให้แคล้วคลาดจากภัยอันตรายต่าง ๆ ฯลฯ

แท้ที่จริงแล้ว การกราบพระ เป็นการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย ขณะที่เราระลึกถึงคุณ จิตใจของเราเป็นกุศล ขณะที่จิตเป็นกุศล ผู้ที่รับรู้ก็สามารถเกิดกุศลจิต อนุโมทนาได้ ตามการสะสมของแต่ละบุคคล

แต่การที่เราจะระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัยได้ เราก็ต้องทราบว่าพระรัตนตรัยมีคุณอย่างไรก่อน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีคุณอันยิ่งใหญ่ ประมวลแล้วสรุปลงใน ๓ ประการคือ

พระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ

พระปัญญาคุณ คือ การที่พระองค์เสด็จออกผนวช และแสวงหาหนทางดับทุกข์ และด้วยพระปัญญาอันยิ่งใหญ่ทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้อริยสัจจ์ ๔ กล่าวคือ ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ มีความเห็นชอบ เป็นต้น

พระบริสุทธิคุณ พระพุทธเจ้าทรงสะสมอบรมพระบารมีมาตลอดระยะเวลานานถึงสี่อสงไขยแสนกัป ทรงบำเพ็ญเพียรจนตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงหลุดพ้นจากโลภะ โทสะ และโมหะ

ตลอดจนถึงกิเลสทั้งหลายทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง พระองค์ทรงบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา ใจ ทรงเป็นกัลยาณมิตรที่สูงสุด ทรงหวังดีกับทุกๆ ชีวิต พระองค์จึงเป็นผู้ที่มีความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง โดยไม่มีใครเสมอเหมือน

พระมหากรุณาคุณ พระพุทธเจ้าทรงมีพระมหากรุณาคุณต่อทุกๆ ชีวิตไม่เลือกว่าจะเป็นใครก็ตาม พระองค์ทรงมุ่งที่จะเกื้อกูลให้สัตว์โลกพ้นทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ดับกิเลสจนหมดสิ้น โดยทรงแสดงพระธรรมประกาศความจริงให้สัตว์โลกได้ประจักษ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเกิดขึ้นแล้วต้องดับไป การเกิดขึ้นและดับไปของธรรมทั้งหลายนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ยึดถืออะไรไม่ได้ ไม่มีสิ่งใดอยู่ในบังคับบัญชาได้ จึงไม่ควรยึดถือ ด้วยอำนาจของกิเลสใด ๆ เพราะสภาพธรรมเกิดแล้วดับแล้วจะเป็นของใครได้ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใด

การที่เรากราบพระ เราก็ควรทราบว่าพระคุณของพระพุทธเจ้ายิ่งใหญ่ปานใด เมื่อเราทราบแล้ว การกราบพระพุทธองค์ก็จะเป็นการกราบด้วยความเคารพ นอบน้อม อ่อนน้อม และศรัทธา และสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ ควรที่จะเป็นผู้มีความจริงใจมั่นคง ที่จะศึกษาพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดงแล้ว น้อมประพฤติปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน ดำเนินตามหนทางที่ถูกต้องตามที่พระองค์ได้ทรงแสดงไว้

การกราบระลึกถึงคุณของพระธรรมก็เช่นเดียวกัน เราก็ควรทราบให้ถ่องแท้ ว่าคุณของพระธรรม เป็นอย่างไร

พระธรรมคือคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงแสดงตลอด ๔๕ พรรษา รวมแล้วมีทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นวาจาสัจจะ เป็นคำจริง แสดงให้เข้าใจสิ่งที่มีจริงตามความเป็นจริง เป็นไปเพื่อความเข้าใจถูกเห็นถูกโดยตลอด ตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด จนออกจากสังสารวัฏฏ์

ผู้ใดน้อมปฏิบัติธรรมจริงๆ อันมีพื้นฐานมาจากความเข้าใจถูกเห็นถูก เมื่อได้ฟังพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ก็จะได้รับผลจริง คือการพ้นทุกข์ และผู้ที่ปฏิบัติธรรมจริง ๆ ไม่ว่าจะปฏิบัติ เมื่อไร ยุคใด สมัยใด ก็จะสามารถพ้นทุกข์ได้โดยไม่ขึ้นอยู่กับกาลสมัย

ฉะนั้น เมื่อเรากราบด้วยความระลึกถึงคุณของพระธรรม เราก็จะมีความน้อมไปใคร่จะศึกษา และน้อมประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมยิ่งขึ้น

คุณของพระสงฆ์

พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เป็นผู้อบรมเจริญปัญญาเข้าถึงกระแสพระนิพพานแล้ว กล่าวคือเป็นผู้บรรลุธรรมตั้งแต่ขั้นโสดาบันขึ้นไป ดังนั้นพระสงฆ์จึงเป็นผู้ประเสริฐ บริสุทธิ์ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติสมควรแล้ว ท่านได้น้อมประพฤติตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จนพิสูจน์ให้ปรากฏว่า การปฏิบัติธรรมทำให้พ้นทุกข์ได้จริง และพระสงฆ์ก็ดำรง รักษาพระธรรมเพื่อประโยชน์แก่ชนรุ่นหลัง ๆ อย่างแท้จริง

ถ้าไม่มีพระสงฆ์ซึ่งเป็นผู้ที่เห็นประโยชน์ของพระธรรม คนทั่ว ๆ ไป จะไม่ได้รับการถ่ายทอดพระธรรมอย่างถูกต้องเลย

ถ้าไม่มีพระสงฆ์ผู้น้อมประพฤติตามพระธรรม ก็จะไม่มีผู้รับรองการมีจริงของพระพุทธเจ้าและพระธรรมอย่างถูกต้อง

ถ้าไม่มีพระสงฆ์ คนทั่วๆไป ก็ไม่มีศรัทธาที่จะฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะไม่มีผู้ยืนยันว่าธรรมอุปการะเกื้อกูลให้พ้นจากทุกข์ได้จริง

การเข้าใจถึงคุณของพระสงฆ์ก็จะทำให้เรากราบ ด้วยความเคารพ ระลึกถึงพระคุณ และเกิดความศรัทธาที่จะศึกษาพระธรรมและน้อมประพฤติปฏิบัติธรรมตามรอยท่านไป

เมื่อเรากราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราก็จะกราบด้วยจิตที่อ่อนน้อม นอบน้อม ระลึกถึงพระคุณ จิตขณะที่กราบก็เป็นกุศล และการที่เรานับถือ ศรัทธา จนกราบด้วยความเคารพ ก็จะเป็นการย้ำลงไปในใจว่า ความมีปัญญา ความกรุณา ความเสียสละ ความเพียร ตลอดจนถึงความดีทั้งปวงนั้น เป็นสิ่งที่ประเสริฐอย่างยิ่ง จิตของเราก็จะน้อมไปที่จะศึกษาพระธรรม อบรมเจริญปัญญา มีเมตตากรุณา เสียสละเพื่อผู้อื่น ไม่ประมาทในคุณความดีทุกประการ

นี้คือประโยชน์ของการรู้คุณของพระรัตนตรัย

ธรรมโอสถ

พระอุบาลีเถระ (พระอรหันต์ผู้เลิศในด้านทรงพระวินัย) ได้กล่าวว่า "ชายผู้กล้าหาญ ถูกยาเบื่อ เขาจะเสาะแสวงหายาขนานศักดิ์สิทธิ์ที่จะแก้ยาเบื่อ รักษาชีวิตไว้ เมื่อแสวงหา ก็จะพบขนานศักดิ์สิทธิ์ที่แก้

ยาเบื่อได้ ครั้นดื่มยานั้นแล้วก็จะสบาย เพราะรอดพ้นไปจากพิษยาเบื่อ ฉันใด ข้าแต่พระมหาวีระ ข้าพระองค์ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นเหมือนนรชนผู้ถูกยาเบื่อ ถูกอวิชชาบีบคั้นแล้ว ต้องแสวงหายาขนานศักดิ์สิทธิ์ คือ พระสัทธรรม เมื่อแสวงหายาขนานศักดิ์สิทธิ์ คือ พระธรรม ก็ได้พบคำสั่งสอนของพระศากยมุนี คำสั่งสอนนั้นล้ำเลิศกว่าโอสถทุกอย่าง บรรเทาลูกศร (คือกิเลส) ทั้งมวลได้ ครั้นดื่มธรรมโอสถที่ถอนพิษทุกอย่างได้แล้ว ข้าพระองค์ก็สัมผัสพระนิพพาน ที่ไม่แก่ ไม่ตาย มีภาวะเยือกเย็น”

(ปรมัตถทีปนี อรรถกถา ขุททกนิกาย เถรคาถา อุบาลีเถรคาถา)

จากการที่ได้ศึกษาพระธรรม ทางพระพุทธศาสนานั้นทำให้เข้าใจได้ว่า**ไม่มียา(โอสถ)ดีที่ไหนที่จะรักษาความเน่าเหม็นของอกุศลได้นอกจากพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง** พระอริยสาวกผู้ที่ได้รู้แจ้งอริยสัจจธรรม ล้วนเป็นผู้ได้ดื่มยาที่ดีที่สุดนี้มาแล้วทั้งนั้นจึงเห็นได้ว่า ปัญญา ความเข้าใจถูกเห็นถูก เท่านั้น ที่จะรักษาความเน่าเหม็นของอกุศลที่เกิดขึ้นสะสมในแต่ละวัน ซึ่งจะทำให้เน่า เหม็นยิ่งขึ้นได้ เพราะปกติในชีวิตประจำวัน จะเห็นว่า ขณะที่จิตไม่เป็นไปในกุศลประการต่าง ๆ แล้ว นอกนั้นเป็นไปกับความเน่าเหม็น หมักหมมเพิ่มขึ้นของอกุศลทั้งนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ยาที่ดีที่สุด คือ พระธรรม ถ้าไม่มียาที่จะรักษาโรค(อกุศล) โรค(อกุศล) ก็จะเป็นเรื่อย ๆ มากขึ้นเรื่อย ๆ

เพราะฉะนั้น ถ้าได้ฟังพระธรรมและมีความรู้ ความเข้าใจมากขึ้น ขณะนั้น โรค(อกุศล) ที่ว่ามีมาก ๆ นั้น ก็จะค่อย ๆ ลดลงไปตามลำดับ เพราะประโยชน์สูงสุดของการฟังพระธรรม คือ เพื่อรู้

สภาพธรรมตามความเป็นจริง หากไม่มีศรัทธาที่จะฟังพระธรรม เพื่อรู้ความจริงของสิ่งที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ก็จะไม่สามารถรักษาโรค คือความเน่าเหม็นของอกุศลได้ ไม่สามารถจะออกจากสงสารวัฏฏ์ไปได้ ดังนั้น จึงควรอย่างยิ่งที่จะเห็นประโยชน์สูงสุดของการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม เพื่อความเข้าใจถูก เห็นถูกยิ่งขึ้น และเพื่อขัดเกลากิเลสอกุศลของตนเอง

"เกิดมาแล้วตายไป ประโยชน์อยู่ตรงไหน?"

พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสว่า .- ชื่อว่า ความตายนี้ มิใช่มีอยู่ในที่เดียว และมิใช่มีจำเพาะแก่บุคคลผู้เดียว, ก็ชื่อว่าความเป็นไปแห่งภพ ยังมีอยู่เพียงใด ความตาย ก็ย่อมมี แก่สรรพสัตว์ เพียงนั้นเหมือนกัน; แม้สังขารอันหนึ่ง ที่ชื่อว่าเที่ยง ย่อมไม่มี

(ธัมมปทัฏฐกถา อรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท)

ทุกคนเกิดมาแล้ว ต้องตายอย่างแน่นอน แต่ไม่รู้ว่าจะเป็นเมื่อใด เกิดมาแล้วตายไปประโยชน์อยู่ตรงไหน? นี่คือสิ่งที่ควรจะได้พิจารณาเป็นอย่างยิ่ง ถ้าจะว่าไปแล้วทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ มีเวลาไม่มากที่จะได้ฟังพระธรรม [และมีเป็นส่วนน้อยเท่านั้นที่จะได้ฟัง ได้ศึกษาพระธรรมที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง] เพราะว่าส่วนใหญ่แล้วชีวิตก็เป็นไปในเรื่องอื่น เป็นไปกับด้วยอกุศลอย่างมาก ซึ่งเมื่อเทียบกับการได้ฟังพระธรรม ก็จะรู้ได้ว่าในสังสารวัฏฏ์ที่ยาวนานจนถึงณบัดนี้และต่อไปเวลาที่จะได้มีโอกาสฟังพระธรรม พิจารณาพระธรรมจริงๆ และเริ่มเข้าใจพระธรรมที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น ก็ไม่มากเลย

เพราะฉะนั้น จึงเป็นโอกาสสำหรับพุทธบริษัทที่จะได้ฟังพระธรรม สนทนาธรรม เพื่อความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องยิ่งขึ้น เป็นการรักษาไว้ซึ่งประเพณีที่ควรรักษา คือ ประเพณีการฟังพระธรรม สนทนาธรรม ธรรม เพราะเหตุว่าพระพุทธศาสนา ไม่ได้อยู่ที่อื่น แต่เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นบุคคลผู้ที่ทรงตรัสรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงเป็นการตรัสรู้ในสิ่งที่คนอื่นไม่รู้ ซึ่งถ้าไม่ได้ฟังพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดง ก็ย่อมจะไม่มีทางที่จะเข้าใจธรรมตามความเป็นจริงได้ แม้พระองค์จะเสด็จอุบัติขึ้นในโลก ทรงตรัสรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ทรงชนะกิเลสทั้งหลายทั้งปวงโดยที่ไม่สามารถทำให้พระองค์พ่ายแพ้ได้อีก พร้อมทั้งทรงมีพระมหากรุณาที่จะเกื้อกูลสัตว์โลกด้วยการแสดงพระธรรม แต่บุคคลผู้ที่ไม่ได้ฟังพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดง ก็ย่อมจะไม่ได้ประโยชน์จากการอุบัติขึ้นของพระองค์ ในอดีตชาติที่ผ่านมาความไม่รู้ก็มีมากแล้ว ถ้ายังเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ ทุกวัน ๆ คือ ไม่ได้ฟังพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดง ความไม่รู้ก็ยิ่งจะมีเพิ่มมากยิ่งขึ้นทำให้จมลึกลงในไปเหวคือสังสารวัฏฏ์ จนยากที่จะไต่ขึ้นมาได้

พระธรรม ที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงนั้น เกิดจากการที่พระองค์ทรงบำเพ็ญพระบารมีมาถึง ๔ อสงไขยแสนกัปป์ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่นานมาก เพราะฉะนั้นการที่จะได้มีโอกาสได้ยิน ได้ฟังพระธรรมแต่ละคำ ที่ทรงแสดงในครั้งนั้นและได้จารึกสืบทอดมาจนถึงยุคนี้สมัยนี้ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่พระธรรมยังดำรงอยู่ จึงเป็นสิ่งที่มีค่าสูงสุดในชีวิต นี่แหละคือสิ่งที่จะเป็นประโยชน์จริงๆ คือ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว

ยังมีโอกาสได้เข้าใจพระธรรม

จะเห็นได้ว่า พระธรรมที่พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงตลอด ๔๕ พรรษานั้น เป็นประโยชน์เกื้อกูลอย่างแท้จริง เป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งในปัจจุบันชาติ (คือ ชาตินี้) และในชาติหน้าพร้อมทั้งยังเป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุถึงประโยชน์อย่างยิ่ง คือ การรู้แจ้งสภาพธรรมดับกิเลสทั้งปวงได้อย่างเด็ดขาด สิ้นทุกข์ในวัฏฏะด้วย ที่สำคัญที่สุดต้องเริ่มสะสมปัญญา จากการฟัง การศึกษาพระธรรม เป็นปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่มีค่าที่สุดสำหรับชีวิต เพราะจะเป็นไปเพื่อความเจริญขึ้นแห่งปัญญา อย่างแท้จริง

มะเร็งเปลี่ยนชีวิต

กราบท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ด้วยความเคารพยิ่ง

กราบอาจารย์ไพโรจน์ สินลารัตน์ ด้วยความเคารพยิ่ง

ท่านอาจารย์สุจินต์ ท่านมีพระคุณอย่างยิ่ง ที่ท่านได้นำพระไตรปิกฎซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงตลอด ๔๕ พรรษา มาบรรยายที่มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนาทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ ท่านได้เป็นผู้ชี้ทางให้ฉันได้เดินไปในทางที่ถูกและเกิดปัญญาของตัวเอง จากการฟังพระธรรมที่ท่านบรรยาย

กราบอาจารย์ไพโรจน์ สินลารัตน์ ท่านมีพระคุณยิ่ง ท่านช่วยฉันทุกเรื่องเกี่ยวกับมะเร็ง ด้วยความเมตตา ทำให้ชีวิตยืนยาวมาเกือบ ๒ ปี และต่อ ๆ ไป

เราจะไหว้หรือกราบใคร ก็ควรจะนึกถึงคุณความดีของผู้นั้น แม้ผู้ที่ท่านไหว้จะหาความดีไม่ได้เลย แต่การที่เขาเกิดมาเป็นมนุษย์ ก็เพราะเขาทำความดีและเป็นผลของกรรมดี ถึงได้เกิดเป็นมนุษย์ เราก็นึกถึงคุณความดีของเขา ขณะที่นึกจิตไม่ริษยา แข่งดี จึงเป็นกุศล ได้กำไรแล้วดีไหมคะ

ชีวิตดำเนินมา ๗๕ ปี นี้ถึงแม้ว่าจะไม่ได้มีความสุขตลอดเวลา แต่ความทุกข์ที่มีก็เป็นความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ จากโรคภูมิแพ้หอบหืด หรือได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุบ้างทั้งหลายเหล่านี้ยังพอทนได้อยู่ พอเข้าวัย ๗๕ ปี ก็เริ่มป่วย ท้องเสียบ่อยๆ ต่อมาก็ถ่ายปนเลือด... ต่อมาก็ถ่ายเป็นเลือด เริ่มตกใจแล้ว

หลังจากหมอส่องกล้องตรวจช่องท้องก็พบว่าฉันเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่กระจายไปที่ตับ อยู่ในระยะที่ ๓ ถ้าการรักษาด้วยคีโมเอาไม่อยู่ก็จะอยู่ดูโลกไม่เกิน ๓-๖ เดือน ฉันฟังแล้วเหมือนตกจากที่สูงโดยไม่หล่นถึงพื้นสักที ใจหายเป็นอย่างยิ่ง

โชคดีที่มีเพื่อนบ้านท่านหนึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็ง ชื่อนายแพทย์ไพโรจน์ สินลารัตน์ ท่านเป็นหมอที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา และที่สำคัญท่านเก่งมาก ฉันจึงรีบไปรักษา ท่านแนะนำให้ไปตรวจเพิ่มเติมหลายอย่าง รวมทั้งทำ MRI ด้วย

ในที่สุดก็ผ่าตัดเอาเนื้อร้ายออก จากลำไส้และตับ การผ่าตัดต้องใช้แพทย์ ๒ ท่าน ท่านหนึ่งผ่าตัดลำไส้ อีกท่านจัดการกับตับ ผ่าตัดครั้งนี้ฉันนอนอยู่โรงพยาบาลเพียง ๓ วันก็กลับบ้านได้ หมอเก่งจริง ๆ

หลังจากผ่าตัด ๓สัปดาห์ หมอก็เริ่มให้คีโม ก่อนให้คีโมทุกครั้งจะต้องเจาะเลือด ดูว่าร่างกายแข็งแรงพอหรือไม่ ถ้าจำนวนเม็ดเลือดขาวต่ำก็ให้คีโมไม่ได้ ต้องบำรุงร่างกายจนกว่าจะแข็งแรงพอ การให้คีโมแต่ละครั้งฉันต้องนอนโรงพยาบาล ๒ วัน และให้คีโมทั้งหมด ๘ ครั้ง ห่างครั้งละ ๓ สัปดาห์ หลังจากหมอให้คีโมครบ หมอก็ตรวจโดยส่องกล้อง และทำ MRI ซ้ำ

หลังจากนั้นก็กินยา(คีโม)ต่อเพื่อกำจัดเซลล์มะเร็งที่หลงเหลือ ยาที่ว่านี้ ฉันกินตั้งแต่พฤษภาคม ๒๕๕๕ ถึงปัจจุบัน (กันยายน ๕๖) การรับคีโมเพื่อกำจัดมะเร็งก็จริง แต่ฤทธิ์ของเขาก็ทำให้มีผลข้างเคียงหลายอย่างเช่น ร้อนตามร่างกาย มือ เท้า แขน ขา คันไปทั้งตัว

บางครั้งก็เป็นลมพิษ รู้สึกอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า หมดแรง เป็นแผลในปาก ปากดำ ลิ้นดำ เล็บมือเล็บเท้าดำ การรักษาโรคนี้ต้องอดทนมาก ทุกข์เวทนามากจริงๆ หลาย ๆ ครั้งที่ฉันมีความทุกข์ กังวล และเศร้าหมอง ก็ได้อาศัยระลึกถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทำให้เบิกบานขึ้นดังที่พระองค์ตรัสสอนไว้ว่า

"ทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ กรรมคือการกระทำของเราเอง เราทำกรรมไม่ดีไว้(เหตุ)ผลต้องเป็นมะเร็ง"

"ทุกสิ่งเกิดแต่เหตุ เราทำไม่ดีไว้เป็นเหตุ ผลที่ได้รับก็เป็นมะเร็ง"

ฉันนึกถึงคำสอนของท่านอาจารย์สุจินต์...ที่ว่า

"ยามทุกข์ ยามยาก ยามเดือดร้อน ความเข้าใจถูกย่อมพ้นภัย ความเข้าใจธรรมเป็นที่พึ่งได้"

ฉันค่อย ๆ พิจารณาว่าขณะนี้เรากำลังทุกข์ ทั้งเดือดร้อนจากการเจ็บป่วยที่ได้รับอยู่นี้ ก็เป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เราได้ทำสิ่งไม่ดีไว้ในอดีต(เป็นเหตุ) ผลคือความเจ็บป่วยขณะนี้ เหมือนลูกศรดอกที่ ๑ จะทุกข์ใจให้ลูกศรดอกที่ ๒ เกิดขึ้นทำไม ทุกข์ใจก็อกุศลอีก สร้างเหตุอีกผลไม่ดีต้องได้รับอีกไม่รู้จบ นี่แหละค่ะ ความเข้าใจธรรม เป็นที่พึ่งได้จริง ๆ (กราบอนุโมทนาท่านอาจารย์สุจินต์ด้วยความเคารพอย่างยิ่งค่ะ)

ฉะนั้นฉันจึงพยายามรักษากายให้ดีที่สุด ขณะเดียวกันก็ได้ฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมยิ่งขึ้น

การดูแลรักษาร่างกาย

๑. ฉันไปพบแพทย์ตามนัด รับประทานยาและปฏิบัติตนตามที่แพทย์แนะนำ

๒. รับประทานอาหารให้ได้สารอาหารครบถ้วน

- รับประทานอาหารเสริม วิตามินต่าง ๆ
- รับประทานในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ช่วงเช้าน้ำผักปั่น ๓ แก้ว, ตื่นนอน ดื่มน้ำเปล่า ๔ แก้ว, ดื่มโซดาใส่มะนาว ๑ ขวด,กลางวันดื่มน้ำต้มเห็ด ๓ อย่าง แล้วเอาเนื้อเห็ดไปปั่นรวมกับผักปั่นตอนเช้า ตอนเย็นดื่มน้ำผลไม้ปั่น ๒ แก้ว

๓. เวลา ๐๗.๐๐ น. ออกกำลังกายเปิดเทปเต้นแอโรบิกประมาณ ๑๕ - ๖๐ นาที แล้วแต่จะทำได้ (ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย)

หลังจากนั้นนวดเท้าเพื่อสุขภาพ โดยการเหยียบบนไม้ที่ทำเป็นรูปนูนขึ้น ใช้เวลา ๕ นาที แล้วแกว่งแขนตามตำราจีนอีก ๕ - ๑๐ นาที

การดูแลรักษาจิตให้เข้มแข็งและไม่ทุกข์

ตื่นเช้า ๐๕.๐๐ น. จะไหว้พระ ระลึกถึงคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยความตั้งใจจริง แล้วอุทิศส่วนกุศล ขณะนั้นจิตของฉันสงบเย็นมีความสุข ก่อนที่จะไปออกกำลังกาย

เวลา๑๐.๐๐-๑๒.๐๐น.จะใช้เวลาอยู่กับพระธรรมอ่านหนังสือและฟังธรรมที่ท่านอาจารย์สุจินต์ บรรยาย และต่อช่วงบ่ายด้วยค่ะ

ธรรมเปลี่ยนชีวิต

ก่อนศึกษาพระธรรมจนถึงอายุ ๕๖ ปี ไม่เคยรู้จักเลยว่าพระธรรมคืออะไร จิต เจตสิก รูป กุศล อกุศล เป็นอย่างไร ไม่เข้าใจรู้แต่เพียงว่าบาปคือการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น เท่านั้น

การทำบุญก็รู้เพียงใส่บาตร ทอดกฐิน ทอดผ้าป่าสร้างโบสถ์เท่านั้น เห็นคนแต่งชุดขาวนั่งหลับตา ก็คิดว่าเขานั่งสมาธิปฏิบัติธรรมน่าชื่นชม จนกระทั่งฉันได้ศึกษาพระธรรมกับท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ประธานมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนาโดยท่านได้นำคำสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า จากพระไตรปิฎกมาบรรยายให้เข้าใจ ฟังตอนแรก ๆ ก็ไม่เข้าใจ แต่ก็ฟังไปเรื่อย ๆ เพราะอาจารย์เสียงไพเราะดี บรรยายมีเหตุมีผล เมื่อฟังต่อไปก็เริ่มเข้าใจเพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อย พระธรรมที่ท่านอาจารย์นำมาบรรยายทำให้ชีวิตฉันเปลี่ยนไป จากความเห็นผิด และไม่รู้อะไรเลยมาเป็นความเข้าใจถูกเห็นถูกยิ่งขึ้น

พระธรรมได้อบรมจิตของฉันทีละเล็กทีละน้อย เช่นได้รู้ว่าขณะใดเป็นกุศล ขณะใดเป็นอกุศล ขณะใดเป็นวิบาก ขณะใดเป็นกิเลสขณะใดเป็นกรรม ทุกอย่างเป็นธรรมทั้งนั้น เห็นโทษของกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้ทำกรรมเมื่อเข้าใจพระธรรมมากขึ้น กุศลจิตก็เพิ่มขึ้น ขัดเกลากิเลส

ในชีวิตประจำวัน

ความเข้าใจพระธรรมทำให้ฉันไม่คิดจะแก้ปีชง ไม่ไปไหว้จอมปลวก เพื่อขอลาภ ไม่ไปเที่ยวหาพระอรหันต์ เพื่อทำบุญหวังจะได้บุญมาก ๆ หรือไม่ไปบูชาพระราหูเพื่อช่วยให้พ้นเคราะห์ เพราะฉันรู้แล้วว่าทุกสิ่งเกิดแต่เหตุไม่ใช่ใครจะบันดาลอะไรให้ใครได้

พระธรรมที่ได้ฟังจากท่านอาจารย์ หลากหลายเหล่านี้เป็นการให้ชีวิตที่ประเสริฐสุดแก่ฉัน ความประพฤติ ความคิดของฉันค่อย ๆ เปลี่ยน ๆ ไปตามปัญญาที่เจริญขึ้น ความดีก็ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น เหมือนหยดน้ำทีละหยดนาน ๆ เข้าก็คงเต็มค่ะ(คิดค่ะ)

มะเร็งเปลี่ยนชีวิต

หลังจากเป็นมะเร็งแล้วได้อยู่กับพระธรรมมากขึ้น มีความตั้งใจมากขึ้น เพราะความตายได้ใกล้เข้ามาแล้ว ไม่ควรประมาท จึงฟังด้วยความตั้งใจ เกิดความเคารพในพระธรรม(เหตุ) ผลที่ได้รับจึงเข้าใจมากขึ้น (ปัญญา)

ขอบคุณเจ้ามะเร็งที่เปลี่ยนชีวิตฉันให้ดีขึ้นการได้ฟังพระธรรมมานานถึง ๒๐ ปี เก็บสะสมไว้ในจิต เมื่อได้ปัจจัยจากการตั้งใจฟังปัญญาก็เจริญขึ้น ๆ กุศลก็เจริญขึ้น การดำเนินชีวิตด้านอื่น ๆ ก็ดีขึ้น (ยกเว้นเรื่องเงินค่ะ)แต่ฉันไม่ทุกข์ใจเลย เพราะเงินเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งทำให้ได้รับประโยชน์สดวกสบายในชาตินี้เท่านั้นติดตามตัวเรา ไปไม่ได้เลย

แต่ฉันมีอริยทรัพย์ เป็นทรัพย์ที่ประเสริฐนำติดตัวไปได้ ได้แก่ กุศล บุญ ความดีต่างๆ และอริยทรัพย์นี้ก็จะเพิ่มพูน มากขึ้นตามกำลังของปัญญาที่เจริญขึ้น (ไม่จนเลย) เก็บสะสมไว้ในจิต ซึ่งใคร ๆ ก็ไม่สามารถจะลักพาไปได้ อริยทรัพย์นี้จะเป็นเสบียง ที่เราจะต้องเดินทางต่อไปในสังสารวัฏ วนเกิด วนตาย ขัดเกลากิเลสไปเรื่อย ๆ จนกว่ากิเลสจะหมดสิ้น เป็นพระอรหันต์ จบการเกิด พ้นทุกข์แน่ ๆ ค่ะ

เห็นได้จริง ๆ ว่า ใดใดในโลกล้วนไม่แน่นอน จากอาการของโรค ฉันนึกว่าจะลาโลกไปตั้งแต่ ๖ เดือนที่แล้ว แต่เอาเข้าจริงๆ จากการไปพบแพทย์และได้รับการรักษาอย่างดี และการออกกำลังกาย (สำคัญมาก) ทำบุญ ให้ทานและฟังธรรม ก็ทำให้ฉันอยู่มาถึงวันนี้เกือบ ๒ ปีแล้วค่ะ และอาจจะอยู่ต่อไปอีกนานด้วยซ้ำ

หลังจากนี้ฉันไม่ต้องกังวลอีกแล้วว่า จะอยู่หรือตาย ชีวิตที่เหลืออยู่ขอเพียงได้ฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม อบรมปัญญาต่อไป

สำหรับการตายแล้วก็แค่เปลี่ยนจากกายที่ผุพังนี้ไปมีกายใหม่ที่น่าจะดีกว่านี้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับชวนจิตก่อนตายจะเป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าเป็นกุศลก็คงจะได้ไปเกิดในสุคติภูมิ ทั้งหมดนั้นก็เป็นอนัตตาไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครทั้งสิ้น แต่ทุกครั้งที่เจริญกุศลฉันตั้งจิตอธิฐานไว้ว่าไม่ว่าจะไปเกิดในชาติใดๆ ทุกภพทุกชาติให้ได้เจริญกุศลทุกประการ ได้ศึกษาพระธรรมของพระพุทธองค์ เพื่ออบรมเจริญปัญญา ขัดเกลากิเลส ประพฤติ-ปฏิบัติตาม จนกว่ากิเลสจะหมดสิ้นไป

จากประสบการณ์ดังกล่าว คงจะเป็นประโยชน์กับสหายผู้ป่วยด้วยโรคเดียวกัน ขอให้เก็บสิ่งดี ๆ เพื่อเป็นแนวทางการต่อสู้กับมะเร็งต่อไป จนกว่ามะเร็งจะเปลี่ยนชีวิตของเราจริง ๆ

ผลที่ได้รับจากการฟังพระธรรม...ที่มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

โดย...ท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์

ฉันได้รับประโยชน์ จากการฟัง การบรรยายธรรมของท่านอาจารย์สุจินต์...ที่มูลนิธิมาก ท่านได้นำคำสอนของพระพุทธองค์จากพระไตรปิฎก มาบรรยายให้เข้าใจง่ายขึ้นทุกประโยคต่อไปนี้ ฉันได้รับฟังมานาน ๒๐ ปี ได้พิจารณา ไตร่ตรองตามคำสอนของท่าน ปัญญาค่อย ๆ เจริญขึ้น ละความไม่รู้ ทีละเล็กทีละน้อย เหมือนน้ำที่ใสสะอาดชำระจิตที่ดำด้วยกิเลส ที่สะสมไว้เป็นเวลานาน (น้ำดีเข้าไปแทนที่น้ำเสีย เมื่อเข้าใจมากขึ้นน้ำก็ค่อย ๆ ใสขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ต้องอบรมด้วยการฟังพระธรรมให้เข้าใจ ยิ่งขึ้นๆๆๆ ต่อไป

จึงขอถ่ายทอดข้อความประทับใจต่าง ๆ ที่ฉันได้รับฟังมาเพื่อที่จะเป็นประโยชน์ให้กับท่านผู้อ่านได้เข้าใจด้วยค่ะ

●●พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเป็นบรมครูของผู้ที่ได้ฟังและเข้าใจธรรมตามความเป็นจริง

●●ใครดีที่สุดในสากลจักรวาล ? คำตอบ คือ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพราะฉะนั้นแล้ว จึงควรอย่างยิ่งที่จะได้ฟังคำของพระองค์ ซึ่งเป็นวาจาสัจจะเป็นคำจริงโดยตลอด ที่แสดงให้เข้าใจสิ่งที่มีจริง ตามความเป็นจริง

•• ถ้าไม่มีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า อนุเคราะห์สัตว์โลกแล้วย่อมไม่มีผู้ใดที่จะรู้หนทางที่จะประพฤติปฏิบัติดำเนินไปสู่การดับทุกข์ได้

•• พระพุทธศาสนา เป็นเรื่องของปัญญาตั้งแต่ต้นจนจบ โดยตลอดจนออกจากสังสารวัฏฏ์

••พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ใครเป็นทุกข์ แม้เพียงการร้องไห้ ก็ทรงแสดงว่ามีประโยชน์อะไรที่จะรู้สึกโทมนัสเสียใจ แต่ถ้ามีปัญญาที่สามารถไม่หวั่นไหวในขณะนั้นเพราะรู้ว่า แต่ละคนไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็เป็นไปตามกรรม

••พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระธรรมทั้งหมด เพื่อที่จะให้พุทธบริษัทมีความประพฤติดี ให้กุศลจิตเกิดทุกระดับตั้งแต่ขั้นต้นในชีวิตประจำวันจนกว่าจะถึงการรู้แจ้งอริยสัจจธรรม

••บุญคือกุศลธรรม เป็นสภาพธรรมที่ดีงาม มีประโยชน์ ไม่เป็นโทษกับใครเลย

••บาปคืออกุศลธรรม เป็นสภาพธรรมที่ไม่ดี ให้โทษ

••ถ้าไม่มีจิต ก็ไม่มีบุญ บาป ภูเขา ก้อนหิน ต้นไม้ ไม่มีบุญ บาป เพราะไม่มีจิต คิดไม่ได้ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ไม่ได้

••ทาน การให้เกิดเป็นครั้งคราว คนที่ตระหนี่ สละวัตถุ เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่นไม่ได้ ก็ยากที่จะให้ จิตที่ให้ทานเป็นจิตที่ดีงาม เป็นกุศล(เหตุ) ผลที่จะได้รับดีแน่ ๆ

••สังฆทาน คือการถวายแด่ภิกษุไม่จำกัดจำนวน ไม่เจาะจงภิกษุผู้รับจะ ๑ รูปหรือ ๕ รูป ๘ รูปก็ได้ ขึ้นอยู่กับเจตนาของผู้ ถวายนอบน้อม

ต่อภิกษุนั้น เหมือนภิกษุรูปนั้นเป็นพระอริยสงฆ์ (ตั้งแต่พระโสดาบัน-พระอรหันต์)แม้ว่าผู้รับจะไม่ใช่ แต่จิตของผู้ถวายนอบน้อมต่อพระอริยะ แม้จะใส่บาตรเพียงองค์เดียวก็เป็นสังฆทานได้ เพราะสังฆทานจริงๆ คือ จิตที่อ่อนน้อมและไม่หวังผล จิตขณะนั้นจึงเป็นกุศลมาก(เหตุ) ผลที่ได้รับจึงมากตามเหตุ...

••ศีล คือปกติ ขณะจิตที่ดีงามเกิดขึ้น ความประพฤติทางกาย-วาจาที่ดีงาม (กุศล)ก็เคลื่อนไหวไปตามอำนาจของจิตขณะนั้น ๆ เป็นกุศลศีล (กาย-วาจาที่ดีจึงเป็นทางออกของจิตขณะนั้น)...

••ถ้าปกติขณะใดที่จิตไม่ดีเกิดขึ้น (อกุศล) ความประพฤติทางกาย-วาจาก็เคลื่อนไหวไปตามอำนาจจิตที่ไม่ดีขณะนั้น ๆ เป็นอกุศลศีล (จิตไม่ดี กาย-วาจาจึงเป็นทางออกของจิต ๆ ก็ไม่ดี)...

••กุศลขั้นทาน ขัดเกลาความตระหนี่ กุศลขั้นศีลขัดเกลาความประพฤติทางกาย วาจา .-กุศลขั้นภาวนามี ๒ อย่าง สมถะภาวนาขัดเกลาจิตที่เป็นอกุศล ไม่สงบ ให้สงบจากอกุศล วิปัสสนาภาวนาคือการอบรมเจริญปัญญาขัดเกลา กิเลสที่หยาบ ละเอียด เมื่อปัญญา เกิดขึ้นรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงขณะนั้น ก็ขัดเกลากิเลส ทั้งกาย วาจา ใจ..

••พระพุทธเจ้าทรงเสวยเนื้อเพราะว่ากลิ่นดิบไม่ใช่กลิ่นเนื้อ กลิ่นปลา แต่กลิ่นดิบเป็นกลิ่นของกิเลส ฉะนั้นผู้บริโภคเนื้อ ปลา แต่ได้อบรมเจริญปัญญาดับกิเลสเป็นสมุจเฉท เช่นพระอรหันต์? จึงไม่มีกิเลส ไม่มีกลิ่นดิบ ดังนั้นควรรังเกียจกลิ่นกิเลส ไม่ใช่รังเกียจกลิ่นของเนื้อสัตว์.

••คนที่ปรารถนาสิ่งใดก็ได้สิ่งนั้น ต้องเป็นคนที่เคยมีการให้สิ่งที่เป็น

ประโยชน์ต่อบุคคลอื่น ในยามที่เขาต้องการ ผลของกุศลนั้น ทำให้ได้สิ่งที่ปรารถนา ตรงข้ามกับบางคนที่ปรารถนาแล้ว หวังแล้ว คอยไปก็ไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ.

●●สัตว์ทั้งปวงจักต้องตาย เพราะชีวิตมีความตายเป็นธรรมดาสัตว์ทั้งหลายจะไปตามกรรม เข้าถึงผลแห่งบุญบาป(การกระทำของเรา เอง)เป็นบาปจักไปสู่นรก ส่วนผู้มีกรรมเป็นบุญจะไปสู่สุขคติโลก สวรรค์ เพราะฉะนั้นพึงทำแต่กรรมดี(บุญ) เพราะบุญทั้งหลายย่อม เป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในปรโลก(โลกนี้และโลกหน้า).

●●ภพภูมิข้างหน้าเราจะไปเกิดเป็นอะไร ที่ไหนนั้น ไม่สามารถบอกได้เพราะเป็นไปตามกรรมจริงๆ ควรอย่างยิ่งที่จะได้พิจารณาว่าอบายภูมิอยู่ไม่ไกลเลย ทุกครั้งที่ทำอกุศล-กรรมต่าง ๆ ประตูแห่งอบายภูมิก็เปิดรอแล้ว จึงไม่ควรทำกุศลกรรมใด ๆ โดยประการทั้งปวง ควรจะสะสมแต่กุศล (ความดีทั้งหลายทั้งปวง)

●●การเกิดในชาติหนึ่งนั้นไม่ยั่งยืนเลย สั้นมาก เป็นที่พักชั่วคราวจริง ๆ แม้จะเกิดเป็นเทวดา มีความสุข สดวกสบายทุกอย่าง แต่ถึงอย่างไรในที่สุดก็ต้องเคลื่อน(ตาย) จากความเป็นเทวดาอยู่ดี มนุษย์ก็เช่นเดียวกันเกิดมาแต่ละภพแต่ละชาติ ก็ต้องสิ้นสุดที่ความตายนั้น พักเพียงชั่วคราวแล้วก็ต้องไปต่อ เดินทางไปเรื่อย ๆ ในสังสารวัฏฏ์ อาจจะไม่มีขา มีขา ๔ ขา มีปีก มีเขา เป็นไปได้ทั้งนั้น

●●ในชาตินี้ได้เกิดเป็นมนุษย์ ควรเตือนตนเองอยู่เสมอว่า เรามีมือเท้าไว้สำหรับทำอะไร เพื่อจะเดินทางต่อไปภพหน้า จะใช้มือ-เท้า เดินทางไป

สู่อบายภูมิ ด้วยการทำอกุศลกรรมประการต่าง ๆ หรือว่าจะใช้มือ-เท้า เพื่อทำให้ตนเองออกจากวัฏฏะหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ในที่สุดด้วยการศึกษาพระธรรม สะสมปัญญา เป็นความเข้าใจถูกเห็นถูกไปตามลำดับ พร้อมทั้งเป็นผู้ที่ไม่ประมาทในการเจริญกุศลทุกประการ

●●เมตตา ความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน ความหวังดี ไม่หวังร้าย โดยไม่เลือกบุคคลไม่ว่าบุคคลนั้น จะดีหรือไม่ดีก็ตาม เมตตาเป็นกุศล ทำให้บุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ได้รับความสุขทั้งกายและใจ โลกจะผาสุกอยู่ได้ด้วยเมตตาๆ จึงเปรียบเสมือนน้ำที่ให้ความเย็น ให้ความชุมชื่นสำหรับทุกบุคคล ดังนั้นเมตตาจึงเป็นธรรมที่ทำให้ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยความสุข

●●กรรมใดที่ได้ทำแล้ว เป็นเหตุให้เกิดผล คือวิบาก แก่ผู้กระทำกรรมนั้นตามควรแก่โอกาสของกรรมนั้น ๆ ผู้กระทำกรรมจึงเป็นผู้รับผลของกรรมโดยมีกรรมเป็นกำเนิด คือเป็นเหตุให้เกิดในสุขคติภูมิ หรือทุคติภูมิตามสมควรแก่กรรม เมื่อเกิดมาแล้วมี กรรม เป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เพราะเหตุว่าเมื่อถึงโอกาสของอกุศลกรรมให้ผล ขณะนั้นมีอกุศลกรรมเป็นพวกพ้อง ทำให้ได้รับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาประการต่างๆ ประสบกับความวิบัติต่างๆ (อุบัติเหตุ เป็นมะเร็ง) ในทางตรงข้าม เมื่อถึงโอกาสของกุศลกรรมให้ผลก็ทำให้ได้รับสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่น่าพอใจในชีวิตประจำวัน (หายจากมะเร็ง พบแต่สิ่งที่ดีๆ)

●●ขอให้พิจารณาให้เข้าใจจริง ๆ ว่า แต่ละท่านมีกรรม(การกระทำของตนเอง)เป็นของตน เพราะฉะนั้นจึงไม่มีเจ้ากรรมนายเวร ไม่มีบุคคลหนึ่งบุคคลใดจะดลบันดาลทุกข์ สุข ให้แก่ท่าน เพราะว่าสุข ทุกข์ของ

แต่ละคนนั้น ย่อมต้องเป็นผลของการกระทำคือ กรรมของท่านเอง ดังนั้น เมื่อสะสมกรรมที่จะให้เกิดผลภายหน้าจึงพึงทำแต่กรรมดี เพราะกุศลเท่านั้นจะเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายทั้งในโลกนี้ และโลกหน้าได้

••พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นเครื่องเกื้อกูลที่ดีแก่ชีวิตของทุกคน เป็นไปเพื่อความเจริญขึ้นแห่งกุศล ไม่มีคำสอนส่วนใดให้เป็นอกุศลเลย ถึงแม้ว่ามีคนประพฤติไม่ดี กระทำความเดือดร้อนให้ประชาชนส่วนรวม เพราะเขาสะสมมาที่จะเป็นอย่างนั้นด้วยอำนาจของกิเลส พระองค์ก็ไม่ได้สอนให้โกรธ อาฆาต พยาบาท ปองร้าย แต่ทรงสอนให้มีเมตตา สงสารเขาที่ทำไม่ดี(เหตุ) จะได้รับผลไม่ดีในอนาคตแน่ๆ พระธรรมจึงควรค่าแก่การศึกษา และน้อมประพฤติตามอย่างแท้จริง

••บุคคลผู้หว่านพืชเช่นไร ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

••ดังนั้นธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงจึงเป็นเครื่องเตือนสติที่ดีแม้อกุศลก็ทรงแสดงเพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง พร้อมทั้งแสดงโทษไว้ด้วยเตือนไม่ให้ หลงผิดในทางไม่ดี แต่ให้ตั้งมั่นในกุศล จึงควรอย่างยิ่งที่จะศึกษาและน้อมประพฤติปฏิบัติตาม

••การให้อภัยหมายถึงการให้ความไม่มีภัยแก่ผู้อื่นสละความคิดร้ายแค้นเคือง ผูกโกรธ

••จะละคลายความไม่ดีได้ นั้น ไม่ใช่ด้วยความไม่ดี แต่ต้องด้วยความดีที่มีกำลังขึ้น พร้อมกับการศึกษาพระธรรมให้เข้าใจ

••ชีวิตที่มีค่าที่สุด คือ ได้เข้าใจพระธรรม และสะสมความดี ทั้งหมด เพราะอกุศลยังมีอยู่มากทีเดียว

••ชีวิตอาจจะอยู่ไม่ถึงพรุ่งนี้ก็ได้ แล้วจะรีบ ๆ ทำอะไร ควรหรือไม่ที่จะรีบทำในสิ่งที่ไม่ดี? ก็ย่อมไม่ควรอย่างแน่นอน

••กิเลสทั้งหลายที่มี นำมาซึ่งทุกข์โทษภัยทั้งปวง

••พระธรรมเปรียบเสมือนยารักษาโรค เปรียบเสมือนน้ำที่สะอาดที่คอยชำระล้างจิตทำให้รู้จักสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ไม่ประมาทในอกุศลซึ่งการที่จะค่อย ๆ ละคลายอกุศลได้ ก็ด้วยความเข้าใจที่ค่อย ๆ เจริญ

••ถ้าวันนี้หรือพรุ่งนี้จะจากโลกนี้ไปยังจะโกรธคนอื่นอยู่หรือไม่?เป็นโทษสำหรับใครในขณะที่โกรธ?

••ชีวิตประจำวัน คำพูดมีมาก ซึ่งต้องมาจากจิต ขึ้นอยู่กับว่าจะเป็นจิตประเภทใดกุศลจิตหรืออกุศลจิต

••สงบ คือ กุศล ขณะใดก็ตามที่กุศลเกิด ขณะนั้น สงบแล้ววันนี้สงบมากน้อยแค่ไหน? สงบจากโลภะ โทสะ โมหะความสำคัญตน ความริษยา ความตระหนี่ เป็นต้น

••ถ้ามีปัญญาแล้วจะทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ได้เลย ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้มีความมั่นคงในคุณความดีต่อไป

••ทุกคนที่ยังมีกิเลส ก็ยังต้องเกิด

••ความดี ไม่ต้องรั้งรอ เดี๋ยวนี้เลย เติมความดีทุก ๆ วัน

••ขณะใดที่ฟังพระธรรมเข้าใจ ขณะนั้นก็ค่อย ๆ ชำระจิตจากความไม่รู้

••ประโยชน์จริง ๆ คือ กุศลธรรม

••แหล่งที่เกิดของคุณความดี คือ จิต

••กุศลจิต สามารถทำให้กระทำในสิ่งที่ถูกต้องได้ในทุกสถานการณ์

••ความสงบที่ประเสริฐ ความสงบที่แท้จริงก็คือการสงบจากกิเลสทั้งปวง

••ท่านจะได้อะไรมาในชีวิต ถ้าไม่มีเหตุปัจจัยที่จะให้ได้สิ่งนั้นมาจะได้ไหม หรือการที่ท่านจะเสียอะไรไปก็เหมือนกันแต่โดยมากทุกคนมีแต่ความคิดเรื่องจะได้คิดเรื่องจะเสียบ้างหรือเปล่า? ไม่ต้องการจะเสียเลยแต่ก็ยังต้องเสีย ซึ่งก็ต้องมีทั้งได้แล้วก็มีทั้งเสีย เพราะเหตุว่าในชีวิตของแต่ละคนนั้นไม่ใช่มีแต่เฉพาะกุศลกรรมเท่านั้น อกุศลกรรมก็มีผลก็ย่อมเกิดขึ้นตามควรแก่เหตุ

••ถ้าไม่มีพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอนุเคราะห์สัตว์โลกแล้ว ย่อมไม่มีผู้ใด ที่จะรู้หนทางที่จะประพฤติปฏิบัติดำเนินไปสู่การดับทุกข์ได้

••พระผู้มีพระภาคทรงแสดงพระธรรม เพื่อทรงอนุเคราะห์ให้ผู้ฟังได้มีความเข้าใจพระธรรม ที่จะให้มีการรักษาจิต (ที่เต็มไปด้วยโรค คือกิเลสหลายโรค) ให้มีความเข้าใจถูกเห็นถูกที่จะทำให้พ้นจากการกระทำอกุศลกรรม (รักษาจิต ด้วยความเข้าใจพระธรรม).

••โอกาสที่จะไปเกิดในอบายภูมิก็มีได้ ตราบใดที่ยังไม่ใช่พระอริยบุคคล สิ่งที่ควรพิจารณา คือควรเติมกุศลทุก ๆ วัน

••กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้น ก็เข้าใจว่า ต้องมาจากเหตุที่ได้กระทำแล้ว เพราะมีเหตุที่ได้กระทำแล้ว ผลจึงเกิดขึ้น

••ไม่มีใครทราบจริง ๆ ในเรื่องของภพภูมิต่อไป การที่มีโอกาสได้อยู่ในภพภูมินี้ และมีโอกาสได้ศึกษาธรรม ได้ฟังธรรมของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด

••แม้ในมนุษย์ในโลกนี้ ถ้าท่านเป็นผู้ที่ได้กระทำกุศลกรรมไว้ กุศลกรรม

นั้นก็ย่อมให้ผล เช่นเดียวกับอกุศลกรรมที่ทำไว้แล้ว ท่านก็ได้รับผลของอกุศลกรรม ก็เป็นเพราะอดีตอกุศลกรรมของท่านเอง ส่วนที่จะมีใครช่วยได้หรือช่วยไม่ได้นั้น ก็แล้วแต่กุศลกรรมของท่านอีก ถ้าท่านเป็นผู้ที่ได้ทำกุศลกรรมไว้ ก็มีผู้ที่จะช่วยได้

●●บุญเหมือนญาติสนิท ซึ่งจะติดตามไปคุ้มครองรักษา หรือช่วยแก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ได้

●●ยามทุกข์ ยามยาก ยามเดือดร้อน ถ้ามีความเข้าใจถูก ก็ย่อมพ้นภัย ความเข้าใจธรรม เป็นที่พึ่งได้เสมอ

●●สละความเห็นแก่ตัวขั้นอภัยทาน ทำให้สละความคิดร้ายสละความแค้นเคือง สละความผูกโกรธ สละความไม่หวังดีสละความไม่เป็นมิตร สละความไม่เกื้อกูล สละความไม่มีน้ำใจต่อคนอื่น

●●พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดง เกื้อกูลให้เกิดกุศล ไม่ใช่อกุศล เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองที่สะสมมาอย่างเนิ่นนานในสังสารวัฏฏ์ และเพื่อสะสมปัญญาซึ่งเป็นความเข้าใจถูก เห็นถูก ต่อไป

●●ทำไมถึงไม่ค่อยได้คิดกันว่าในที่สุดแล้วเราก็จะต้องตาย ? (อะไร ที่ควรจะสะสมให้มีขึ้น ก่อนที่วันนั้นจะมาถึงซึ่งไม่รู้ว่าจะเป็นเมื่อใด ก็คือ ความดีและความเข้าใจธรรม)

●●เป็นบุญแล้ว ที่ได้เห็นว่า อกุศล น่ากลัว.

●●เพราะไม่รู้ จึงทำชั่ว ขณะนั้นไม่สงบ หวั่นไหวไปด้วยอำนาจของอกุศล

●●ไม่มีอกุศลแม้แต่อย่างเดียวที่เกิดขึ้นแล้ว จะไม่ขัดขวางความดี เพราะอกุศลทุกประเภท เป็นสิ่งที่ขัดขวางความดีความดีเกิดขึ้นไม่ได้เลย

ในขณะที่เป็นอกุศล.

••กล่าวได้ไหมว่า ไม่รู้อะไรเลย ตั้งแต่เกิดมาจนกว่าจะได้ฟังพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง

••ศีลที่เป็นกุศลนั้น หมายความถึง เฉพาะศีลที่จะขัดเกลากิเลสจึงเป็นกุศล แต่ว่าธรรมดาแล้ว ศีล ก็หมายความถึงความประพฤติของกาย ของวาจา ซึ่งถ้าเป็นทุจริตก็เป็นอกุศลศีล ถ้าเป็นสุจริตก็เป็นกุศลศีล เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นผู้ที่จะดับกิเลส ก็ต้องเจริญศีล อบรมศีลที่เป็นกุศล

••เวลาที่ได้รับอกุศลวิบากก็ต้องรู้ว่า ไม่ใช่คนอื่นทำให้เลยแล้วจะโกรธใคร ในเมื่อรู้ว่าต้องเป็นกรรมของท่านเองเท่านั้นที่ให้ผลเช่นนั้นเกิดขึ้น

••ควรจะต้องสำรวมกาย วาจา ใจ เจริญกุศลทุกประการไม่ให้เกิดความเห็นผิดไม่ให้มีการพูดผิด หรือว่าไม่ให้มีการประพฤติผิด เพราะว่า เรื่องของการที่จะขัดเกลากิเลส จนกว่าจะบรรลุความเป็นอริยบุคคลนั้นเป็นเรื่องที่จะต้องเจริญมาก ๆ บ่อย ๆ เนือง ๆ ด้วย

••ยิ่งมีความเข้าใจถูกเห็นถูกเพิ่มขึ้น ก็ยิ่งมีความเคารพนอบน้อมในบุคคลผู้มีคุณมากขึ้นเท่านั้น

••ถ้าเห็นว่าโกหกเล็ก ๆ น้อย ๆ นิด ๆ หน่อย ๆ ไม่เป็นไรในที่สุดก็จะโกหกมากขึ้น ๆ พอกพูนอกุศลให้หนาแน่นมากยิ่งขึ้น

••การที่อกุศลจะค่อย ๆ ละคลายลงไปได้นั้น ก็ด้วยปัญญาที่ค่อย ๆ เจริญขึ้น

••อกุศลธรรมมีหลายขั้น กุศลอย่างหยาบเป็นเหตุให้เกิด กายทุจริต วจีทุจริต ทางกาย มีประหัตประหารเบียดเบียน ยึดถือทรัพย์ของคนอื่น

ที่เจ้าของไม่ได้ให้เอามาเป็นของตนทางวาจา มีกิเลสขั้นหยาบที่ทำให้พูดเท็จ คำพูดที่น่าฟังกับคำพูดที่ไม่น่าฟัง เกิดจากจิตที่ต่างกันคำพูดหยาบต้องเกิดจากอกุศลจิตที่มีกำลังมาก คำพูดที่แสดงถึงความสำคัญตน ก็เกิดจากอกุศลที่ตรงกันข้ามกับสภาพจิตใจที่อ่อนโยนมีเมตตา มีความเป็นเพื่อนด้วยความจริงใจ อย่างสิ้นเชิง.

●●สภาพธรรมเป็นความจริง ถูกคือถูก ผิดคือผิด กุศลเป็นกุศล อกุศลเป็นอกุศลแล้วใครบอกว่าดี ต้องผิดแน่ ๆ เพราะในเมื่อเป็นอกุศลแล้วจะดีได้อย่างไร

●●จิตที่เป็นกุศล ไม่ใช่อกุศล จิตที่เป็นอกุศล ไม่ใช่กุศลไม่ใช่ชาติไทยไม่ใช่ชาติฝรั่งอะไร ๆ เลยทั้งสิ้น เพราะเป็นธรรมที่มีจริง

●●พูดถึงห้วงน้ำของกิเลส มีโลภะ เป็นต้น อยู่ที่ไหน? อยู่ที่นี่หรือเปล่า คืออยู่ที่จิตของแต่ละคน...

●●เรื่องของการให้ ไม่ควรจะคิดแต่เฉพาะวัตถุ แต่ควรจะพิจารณาให้ละเอียดว่า เมื่อเป็นผู้ให้ทานวัตถุแล้ว ก็ควรเป็นผู้มีความบริสุทธิ์ในขณะที่ให้ ให้ด้วยความอนุเคราะห์และไม่เบียดเบียนด้วย.

●●จุดประสงค์จริง ๆ ของการที่จะฟังพระธรรมเพื่อดับกิเลสเพราะมิฉะนั้นแล้ว ไม่มีหนทางอื่นเลย จะให้ทานสักเท่าไร หรือจะรักษาศีลสักเท่าไร แต่ถ้าไม่ใช่เป็นผู้ที่รู้ลักษณะของสภาพธรรม ที่กำลังปรากฏในขณะนี้ตามความเป็นจริง ก็ยังดับกิเลสไม่ได้

●●เมื่อกิเลสยังไม่ดับ เวลาที่มีเหตุปัจจัยของกิเลสประเภทใด กิเลสประเภทนั้นๆ ก็เกิด โดยที่บุคคลนั้นไม่สามารถจะรู้ล่วงหน้าได้ว่า วันไหนกิเลส

ระดับใดจะเกิด เพราะเหตุว่าถ้ายังไม่มีปัจจัย กิเลสนั้นก็ยังไม่เกิด

●●บุญ สะอาด ไม่มีโทษ เป็นการชำระอกุศล ที่มีการทำบุญเพราะเห็นโทษของอกุศล

●●ไม่ได้ชำระล้างอกุศลแน่ ถ้าทำด้วยความติดข้องต้องการอกุศลจะหมดไปได้ ด้วยความรู้

●●บูชาคุณจริง ๆ จะต้องเป็นผู้รู้จักคุณ ถ้าไม่รู้จักคุณแล้วจะบูชาคุณได้อย่างไร

●●วันนี้ทั้งวันเป็นเรื่องของตัณหาทั้งนั้น ทั้งซ่านไป ทั้งแผ่ไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ หนังสือ โทรทัศน์ ฯลฯ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นเรื่องความสนุกสนาน รื่นเริง ความสวยงามต่าง ๆ

●●ถ้าเรายังพอกพูนด้วยอวิชชา และกิเลสมากมายเหลือเกิน เราก็เหมือนคนไข้หนัก เราก็รู้หนทางอยู่แต่เราไปไม่ได้ หัวเข่าก็ไม่มี แรง ขาก็ไม่มีแรง หนทางอยู่ตรงนี้ แต่เราก็ต้องอยู่ตรงนี้ไปไม่ไหว แต่ถ้าเรามีบารมี (คุณ-ความดีประการต่างๆ)เพราะรู้ว่าอวิชชา และกิเลสทั้งหลายมีมาก จึงอบรมเจริญบารมีเพื่อให้กิเลสอ่อนกำลังลง และเราก็แข็งแรงขึ้น ก็มีหนทางที่เราจะเดินไปถึงฝั่งได้ เพราะว่ามีปัญญาที่รู้อยู่แล้วว่า ไปทางไหนที่จะทำให้กุศลเจริญ

●●เกิดมาแล้ว ไม่รู้ว่าจะตายเมื่อใด ชีวิตที่เหลืออยู่นี้ ก็ควรที่จะเป็นไปเพื่อการสะสมกุศล และอบรมเจริญปัญญาต่อไป.

●●ทุกท่านก็ต้องเป็นผู้ที่มีสัจจะ คำจริง วาจาจริง กายจริง ทำตามที่พูดและใจจริงต่อกุศลธรรมทั้งหลาย เพราะสัจจะทั้งหมดต้องเป็นไปในกุศลธรรม.

••รสของความจริงเป็นรสที่ให้ความสุข ไม่ได้นำมาซึ่งความทุกข์เลย แม้ในเรื่องของความเป็นมิตร ถ้าเป็นมิตรแท้ เป็นมิตรที่จริง ก็ทำให้มีความสบายใจ โดยเฉพาะสำหรับผู้เป็นกัลยาณมิตร คือ ผู้ที่มีความหวังดีต่อกันด้วยความจริงใจ

••ชาดกคือชีวิตจริงของทุกคน เวลาที่ท่านฟังชาดก เสมือนว่าท่านฟังอดีตนิทาน นิทาน คือ ความเป็นมาก่อน ๆ ก่อนถึงสมัยนี้ แต่ว่าโลกจะอยู่ต่อไป หรือว่าคนที่จะต้องเกิดอีกในสังสารวัฏฏ์ ก็มีชีวิตอีกเหมือน ๆ อย่างนี้ หรือคล้าย ๆ อย่างนี้ (ชาดก แปลว่าเรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว)

••เพราะสะสมอัธยาศัยมาแตกต่างกัน สัตว์โลกจึงมีความหลากหลายต่างกันมาก

••ความไม่รู้ความติดข้องอกุศลต่าง ๆสะสมมามากมายแค่ไหนในสังสารวัฏฏ์?

••เห็นช้าง เห็นปลวก เห็นนก เห็นตั๊กแตน แล้ว เราไม่มีสิทธิ์เป็นหรือตราบใดที่ยังไม่ใช่พระอริยบุคคล?

••เห็นโทษของอกุศล ตามกำลังของปัญญา ที่มีการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมก็เพราะเห็นโทษของความไม่รู้

••พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์เป็นไปเพื่อการไม่ทำบาปทั้งสิ้น เพื่อยังกุศลให้ถึงพร้อม เพื่อชำระจิตของตนให้ผ่องใส.

••พระธรรม แต่ละคำ ส่องให้เข้าใจสภาพธรรมที่กำลังมีกำลังปรากฏในขณะนี้.

••ประสบภัยภายนอก ก็เพราะมาจากภัยภายในคือกิเลส

••อธิษฐาน หมายถึงความตั้งใจมั่นในการเจริญกุศล เพราะเหตุว่าจิตใจ

ของคนส่วนใหญ่แล้วอกุศลทั้งนั้น ทั้งวันโอกาสของกุศลน้อยมากเพราะฉะนั้นผู้ที่มีอธิษฐานบารมี ก็เป็นผู้รู้ตัวว่า กิเลสยังเยอะ เพราะฉะนั้นยังจะต้องอาศัยความตั้งใจมั่นจริง ๆ ในการเจริญกุศล มิฉะนั้นแล้วก็จะพลาดให้อกุศลทุกที .

••ถ้าไม่ประสงค์จะไปเกิดในอบายภูมิ ก็จะต้องไม่กระทำอกุศลกรรม

••โทษใครได้ไหมในขณะที่เร่าร้อน เพราะนั่นเป็นเพราะกิเลสของตนเองเท่านั้น จริง ๆ ไม่ใช่กิเลสของคนอื่น

•• เขาด่าเรา เพราะเขาโกรธเรา ถ้าเขาด่าเรา แล้วเราโกรธเขา เรานั่นแหละที่เสียประโยชน์ เพราะเป็นอกุศล // เขาโกรธเรา เขาเดือดร้อน เราโกรธเขาเราก็เดือดร้อนเหมือนกัน// เขาไม่ชอบเรา ก็เป็นเรื่องของเขา เป็นทุกข์ของเขา แต่เราจะไม่เป็นทุกข์ ด้วยการไม่โกรธตอบเขา มีแต่จะเป็นเพื่อนกับเขาได้ทุกเมื่อ

••ในขณะที่คนโกรธจัด ๆ ลักษณะอาการก็เหมือนคนบ้าที่ไม่ต่างกันเลย และวันหนึ่ง ๆ หรือชาติหนึ่ง ๆ หรือในอดีต มีใครที่เคยโกรธจัด ๆ มาก ๆ ก็ลองย้อนนึกถึงในกาลนั้นว่าลักษณะอย่างนั้น ก็เป็นลักษณะของคนที่บ้าโกรธคนอื่นนั่นเอง.

••ถ้าพิจารณาจริง ๆ แล้วไม่อยากเป็นคนบ้าประเภทหนึ่งประเภทใด ก็มีทางเดียวต้องเป็นผู้อบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามปกติตามความเป็นจริงจนกระทั่งสามารถละโรคทางใจคือความทุกข์ต่างๆ ได้ แม้ว่าเมื่อยังมีกายอยู่ ก็ยังมีโรคกาย แต่ว่าโรคของใจ คือความไม่สบายใจต่างๆ ก็จะค่อยๆ ลดน้อยลงตามกำลังของปัญญาที่

พิจารณาธรรม ไม่มีใครปรารถนาทุกข์ แต่ทุกคนมีทุกข์ เพราะฉะนั้นก็ต้องรู้ด้วยว่า อะไรเป็นเหตุของทุกข์ เหตุของทุกข์ ก็คือ โลภะ

••ความดี แม้จะลำบากก็สามารถกระทำได้ แล้วแต่จะเลือกโดยเป็นกุศลธรรมที่เลือก ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ใคร

••มีความสุขมาก ก็สามารถรู้ความจริงได้ มีความทุกข์มากก็สามารถรู้ความจริงได้ ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะทำให้ปัญญาเกิดขึ้น

••ผู้ที่มีพระมหากรุณากว่าคนอื่นทั้งหมด ก็คือพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะว่าสัตว์โลกมีความไม่รู้ มีความเห็นผิด เข้าใจผิดในธรรมเพราะฉะนั้นจึงทรงพระมหากรุณาแสดงพระธรรม เห็นได้เลยว่า ธรรมมีประโยชน์ เมื่อมีความเข้าใจแล้ว นำมาซึ่งสิ่งที่เป็นกุศลเพิ่มขึ้นทั้งกาย วาจา ใจ

••สัตว์โลกเดี๋ยวก็ได้ลาภ เดี๋ยวก็เสื่อมลาภ ใครนำมาให้ อาจจะคิดว่าคนอื่นนำมาให้ แต่จริง ๆ แล้ว กรรมของตนที่ได้กระทำแล้วนำมามากน้อยตามปัจจัย ที่ได้สะสมมาทั้งสิ้น เวลาใครได้รับสิ่งที่ดี เพราะผลของกรรมของเขา ก็ชื่นชมในกรรมที่เขาได้กระทำมาที่ทำให้เขาได้รับสิ่งที่ดี

••ทันทีที่ทำดี ก็เป็นคนดีแล้วในขณะนั้น

••เห็นคนอื่นเดือดร้อน แล้วช่วยเหลือ ที่เป็นอย่างนี้ได้ ก็เพราะสติเกิดขึ้นระลึกเป็นไปในกุศลนั่นเอง

••ถ้าคิดว่า เก้านาฬิกา เป็นฤกษ์ดี แต่ขณะนั้นอกุศลจิตเกิด จะเป็นฤกษ์ดีได้อย่างไร

••ถ้าละเลยการขัดเกลาอกุศลในเบื้องต้น มุ่งหน้าที่จะไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจจธรรมอย่างเดียว ย่อมเป็นผู้ที่ประมาท เพราะเหตุว่าถ้าในขั้นต้น

เบื้องต้น ยังเป็นคนดีไม่ได้ แล้วจะรู้แจ้งอริยสัจจธรรมได้อย่างไร

••เรื่องของกรรมที่จะให้ผล ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น ใครที่จะได้ช้า จะได้เร็ว จะได้มาก จะได้น้อย ขึ้นอยู่กับกรรมเป็นสำคัญ

••จุดประสงค์ของการอุทิศส่วนกุศล ก็เพื่อให้ผู้ที่เราอุทิศส่วนกุศลให้นั้นเกิดกุศลจิตอนุโมทนา สำหรับคนตายเราไม่รู้ว่า เขาเกิดที่ไหน ภูมิใด เพราะฉะนั้นเราอุทิศส่วนกุศลให้ เผื่อเขาอยู่ในฐานะที่ล่วงรู้ในกุศลที่ได้บำเพ็ญแล้ว และเกิดกุศลจิตอนุโมทนา แต่สำหรับคน ที่ยังไม่ตายไม่มีทางเลยที่เขาจะรู้ นอกจากจะบอกให้เขารู้

••ที่ชื่อว่า ทุกข์ เพราะอรรถว่า บีบคั้น นั้น ไม่ใช่ว่ามีใครไปบีบไปคั้น แต่เป็นความเป็นจริงของธรรม ที่เมื่อเกิดแล้ว ก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องดับไปเป็นธรรมดา

••ไม่มีใครเลือกทำอะไรได้ เพราะทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย และก็ชั่วคราวด้วย

••ปัญญาจะทำให้มีการขัดเกลากิเลส

••อกุศลมีมากเหลือเกิน ทางเดียวที่จะคลายอกุศลได้ ด้วยการเจริญกุศล

••คนไหนโกรธคนนั้นเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นคนที่ไม่โกรธไม่มีคนอื่นจะทำให้เดือดร้อนได้เลย

••เป็นบุญที่ได้สะสมมาแล้วตั้งแต่ชาติปางก่อน จึงทำให้ได้ฟังพระธรรมในขณะนี้ และเป็นเหตุให้ได้ฟัง ได้ศึกษาต่อไป

••ถ้าเป็นผู้ที่มีศรัทธามั่นคงในการอบรมเจริญกุศล ย่อมเป็นผู้ที่มั่งมีด้วยศรัทธาไม่ใช่เป็นผู้ที่ยากจนเลยแม้ว่าอาจจะเป็นผู้ที่มีทรัพย์น้อย มีโภค-

สมบัติน้อย แต่เป็นผู้ที่มั่นคงในศรัทธาศรัทธาของท่านไม่คลอนแคลนเลย ในการที่จะอบรมเจริญกุศล ไม่หวั่นไหวและกล้าที่จะเจริญกุศลด้วย

●●ไม่ว่าชีวิตจริงของท่านจะยุ่งเหยิง ยุ่งยากซับซ้อนมากมายด้วยทุกข์ทับถม นานาประการอย่างไรก็ตาม เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้น ที่สติจะต้องอบรมเจริญด้วยการระลึกรู้ในลักษณะของสภาพธรรมนั้น ๆ ตรงตามความเป็นจริงในขณะ ที่ปรากฏ

●●ถ้าไม่มีความอดทน กุศลก็เกิดไม่ได้ บารมีก็เต็มเปี่ยมไม่ได้

●●ความดีที่แต่ละคนกระทำ นี่แหละ ที่จะเป็นเครื่องบูชา จะเอาความชั่วไปบูชาไม่ได้

●●พระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง เพื่อความหมดจดจากความไม่ดี คือ กิเลสทั้งหลายทั้งปวง

●●ชื่นชมในความดีที่ผู้อื่นกระทำ นี่แหละ คืออนุโมทนา

●●เพราะสะสมมาไม่ดี จึงริษยาเมื่อผู้อื่นได้ดี มีความสุขขณะนั้นตนเองเท่านั้นที่เดือดร้อน ไม่สบายใจ คนที่ถูกริษยา มีความสุขดีได้รับผลของกุศลกรรมที่ตนเองกระทำไว้แล้ว

●●เริ่มต้น ด้วยการฟังพระธรรม

●●ทุกอย่างสำคัญที่จิต ถ้าจิตดี ขณะนั้นกายจะไม่ดี ก็ไม่ได้วาจาจะไม่ดีก็ไม่ได้ เพราะจิตเป็นกุศล

●●เวลาดี คือเวลาที่กุศลจิตเกิดขึ้นเป็นไป ไม่ใช่เวลาทำให้ดีแต่ดีเพราะกุศลเกิด ขณะที่กุศลจิตเกิดกาย วาจา ก็เป็นไปตามจิตที่เป็นกุศล

••สัจจะ เป็นความจริง ไม่เคยเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น สิ่งใดที่จริง ย่อมเป็นจริง ใคร ๆ ก็เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ยิ่งมีความเข้าใจมากเท่าใด ก็มีความทุกข์น้อยลง มีความไม่หวั่นไหวมากขึ้น เพราะได้เข้าใจความจริง

••ใจสำคัญ สบายหรือไม่สบาย ถ้าไปคิดถึงความไม่ดีของคนอื่นไม่สบายอย่างแน่นอน

••สุขบ้าง ทุกข์บ้าง มากบ้าง น้อยบ้าง ใคร ๆ ก็เลือกไม่ได้

••เกิดมาเพียงชั่วคราวจะแบกโลก จะแบกทุกข์ไว้ทำไม ถ้าไม่แสวงหาหนทางที่ทำให้เข้าใจความจริง ด้วยการฟังพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธ-เจ้าทรงแสดง ก็แบกต่อไปเป็นทุกข์ต่อไป

••จะมีทรัพย์สมบัติ หรือ ทรัพย์สมบัติพินาศไป ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัย

••ในบรรดาธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยทั้งหลายปัญญาเป็นเลิศเอาเงินทองมาซื้อก็ไม่ได้ ขอแลกกับคนอื่นก็ไม่ได้ เพราะปัญญา เป็นธาตุ เป็นธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย ถ้าไม่ใช่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้าแล้ว ก็จะต้องเป็นผู้ฟังพระธรรม เพื่อความเข้าใจถูกเห็นถูกในลักษณะสภาพธรรมตามความเป็นจริง

••การที่จะมีความเข้าใจในเรื่องกรรม และผลของกรรม ต้องเป็นปัญญา ถ้าเข้าใจจริง ๆ จะไม่เดือดร้อน ไม่ว่าจะประสบกับผลของอกุศลกรรมมากมายเพียงใดก็ตาม และยังเป็นเหตุให้สะสมกุศลต่อไปอีกด้วย ปัญญาจึงช่วยรักษาจิตของตนไม่ให้เป็นอกุศล

•• จิต สะสมกิเลสและกรรม เมื่อกรรมสำเร็จแล้ว ก็เป็นเหตุให้ได้รับผลคือวิบาก ในภายหน้าได้

••ความเข้าใจทีละนิดทีละหน่อย ไม่สูญหายไปไหน จะเป็นเครื่องชำระล้างสิ่งสกปรกคือ อกุศล ออกไปจากจิตได้จนกว่าจะสะอาดหมดจดได้จริง ๆ

••ควรอย่างยิ่งที่จะให้กาย วาจา ใจ เป็นกุศล เพราะการที่จะขัดเกลากิเลสที่มีมากเป็นอย่างยิ่งนั้น ก็ต้องอาศัยการเจริญกุศลประการต่าง ๆในชีวิตประจำวันบ่อย ๆ เนือง ๆ

••ขณะใดที่จิตไม่ได้เป็นไปในทาน ไม่ได้เป็นไปในการรักษาศีลไม่ได้เป็นไป ในความสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ ไม่ได้เป็นไปในการอบรมเจริญปัญญา ขณะนั้นเป็นอกุศลทั้งหมด

••ขณะที่อกุศลเกิดนั้น อยู่ไม่สุข แต่ที่จะอยู่เย็นเป็นสุขได้ ก็ด้วยกุศลธรรม

••ผลดีจะเกิดมาจากเหตุเลวได้ไหม? ไม่ได้อย่างแน่นอน

••ที่เป็นคนดีและเป็นคนไม่ดี ก็เพราะมีธรรมเกิดขึ้นเป็นไปถ้าธรรมฝ่ายดีเกิดขึ้นก็เป็นคนดี แต่ถ้าธรรมฝ่ายไม่ดีเกิดขึ้น ก็เป็นคนไม่ดี มีแต่ธรรมเท่านั้นจริง ๆ

••บุคคลที่สะสมมาดี ก็จะเป็นคนดี มีการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น มีเมตตาไม่มักโกรธ ฯลฯ ในทางตรงกันข้ามถ้าสะสมมาไม่ดี ก็จะเป็นคนมักโกรธริษยา ตลอดจนมีความไม่ดีประการต่าง ๆ อีกมากมาย

••สละวัตถุสิ่งของให้ทาน สละความโกรธความขุ่นเคืองใจในผู้อื่นมีความอดทนทุกอย่างที่จะบำเพ็ญความดีทุกอย่าง นี้แหละ เป็นการเติมความดีอยู่เรื่อย ๆ

••ทุกคนเสมอกัน มีตาด้วยกัน และก็เห็นเหมือนกัน แต่ใจต่างกันเพราะฉะนั้นสำคัญที่ใจ คนที่มีทรัพย์สมบัติมากมายมหาศาลแต่ใจเดือดร้อน

ทุกข์อยู่ที่ไหน ถ้าไม่ใช่เพราะกิเลส

••ทรัพย์สมบัติที่ได้มาเป็นผลของบุญที่ได้กระทำไว้แล้ว ส่วนที่จะวิบัติไปเสื่อมไปก็เป็นผลของอกุศลกรรม ซึ่งถ้าเป็นผลของบุญกุศลแล้วก็มีแต่ว่าจะให้เกิดผลที่เป็นสุขแต่ไม่ใช่ว่ากุศลที่ทำไปแล้วทำให้เกิดความเสื่อมหรือความวิบัติ เพราะฉะนั้นถ้าเข้าใจเรื่องเหตุและผลถูกต้อง ก็จะเป็นผู้ที่มั่นคงในการให้ จะไม่คิดว่าที่หมดไปนี้เพราะให้ แต่จะรู้ว่าที่หมดไปเพราะอกุศลกรรม

••มีโอกาสใดที่จะเกื้อกูลแก่คนที่กำลังเดือดร้อนโดยวิธีใด ๆ โดยเหตุการณ์ใดๆ ก็ตาม ก็ย่อมสามารถที่จะกระทำได้ ในขณะนั้นก็เป็นการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นความดีที่เกิดขึ้นเป็นไป

••อะไรจะเกิดขึ้นแม้ในขณะต่อไป ใครจะไปรู้ได้ ยกตัวอย่าง บุคคลคนหนึ่งเดินไปตลาด ไปซื้อของตามปกติสุนัขตัวหนึ่งวิ่งออกจากกรงมากัดเขา แล้วก็วิ่งกลับเข้ากรงเหมือนเดิม

••เริ่มเห็นใจคนที่กระทำกรรมที่เป็นอกุศลกรรมได้แล้ว เพราะเขาได้สร้างเหตุที่ไม่ดีไว้ และในที่สุด อกุศลกรรมที่เขาทำ ก็ย่อมจะเป็นเหตุให้เขาได้รับผลที่ไม่ดีในภายหน้า

••ถ้าใครทำกุศลกรรม ถึงคนอื่นจะไปขอร้อง ไม่ให้กุศลกรรมให้ผลก็เป็นไปไม่ได้หรือว่า ถ้าใครทำอกุศลกรรม ถึงใครจะไปช่วยกันอ้อนวอนขอร้อง อย่าให้บุคคลนั้นได้รับผลของอกุศลกรรม ก็เป็นไปไม่ได้เลยเหมือนกัน

••ที่เกิดของหมู่สัตว์หลากหลาย ก็เพราะมาจากกรรมที่ได้กระทำแล้วนั่นเอง

••ขณะที่ศรัทธาเกิด ขณะนั้นปราศจากอกุศล ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

••ความคิดของผู้ที่เห็นประโยชน์ของพระธรรม กับ ผู้ไม่เห็นประโยชน์ของพระธรรมต่างกัน

••สิ่งใดที่สามารถแสวงหามาด้วยทรัพย์สมบัติ สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่ประเสริฐ ความเข้าใจถูกเห็นถูก ไม่สามารถหาซื้อมาได้ด้วยทรัพย์แล้วจะประเสริฐมากสักแค่ไหน

••ทรัพย์ที่ประเสริฐ มี ศรัทธา เป็นต้น ไม่นำมาซึ่งความทุกข์ความเดือดร้อนใด ๆ เลย แต่เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความปลื้มใจเป็นอย่างยิ่ง

••เป็นคนดี ตรง จริงใจ ใครจะรักหรือไม่รัก ความผิดของเราหรือเปล่า? ในเมื่อเราจริงใจ ดี และเป็นมิตร ถ้าใครจะไม่ชอบ ก็ไม่ใช่ความผิดของเราเลย

••ผู้ไม่มีปัญญา ย่อมไม่สามารถที่จะขัดเกลากิเลสของตนได้เลย เพราะปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถสละกิเลสได้

••เงินทองมากมายมหาศาลเพียงใด ก็เพียงแค่สามารถหาซื้อในสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขเพียงชั่วคราว แต่ไม่สามารถหาซื้อปัญญา ความเข้าใจถูกเห็นถูกได้เลย ด้วยเหตุนี้จึงต้องฟังพระธรรม ซึ่งจะเป็น เหตุให้มีความเข้าใจถูกเห็นถูกไปตามลำดับ

••ขณะโกรธ เข้าใจถูกในขณะนั้น รู้ลักษณะของโกรธ อาการของโกรธว่าเป็นธรรมอย่างหนึ่ง (อาการของโกรธเป็นอย่างนี้ ๆ ...) ขณะนั้นชื่อว่ารักษาจิต

••ธรรมชนะอธรรมตอนไหน ตอนที่อกุศลเกิด เช่น กำลังจะฆ่ายุงหรือฆ่ามด แล้วคิดได้ว่า ฆ่าเขาเป็นบาป ก็ไม่ฆ่า ขณะนั้นธรรมชนะอธรรมแล้ว

••ธรรมฝ่ายดีเกิดชนะธรรมฝ่ายชั่วของเราเอง ไม่ใช่เอาธรรมฝ่ายดีของเราไปชนะความชั่วของผู้อื่น เป็นไปไม่ได้ จิตของใครก็ของคนนั้น

••เมื่อเผชิญหน้ากับศัตรู ประโยชน์คือรักษาใจไม่ให้อกุศลเกิด

••เตรียมตัวตาย คือ ทำความดีทุกโอกาส เดี๋ยวนี้และขณะนี้

••มีชีวิตอยู่แต่ไม่ทำความดี ก็ไม่ต่างอะไรจากซากศพ

••ต้องรู้จักเป็นผู้เสียสละ เพราะบารมีทั้งหมดล้วนเป็นการคิดถึงผู้อื่นเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่น

••ได้รับบาดเจ็บ ใครทำให้ ไม่มีเลย นอกจากเหตุ คืออกุศลกรรมที่ตนเองได้กระทำไว้แล้วเท่านั้น ถึงคราวให้ผล

••ศรัทธาเปรียบเหมือนมือ เพราะถือไว้ซึ่งกุศล ไม่ปล่อยกุศลเพราะศรัทธาเกิด จึงเป็นเหตุให้เจริญกุศล ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลอื่น

••จนอะไรได้ แต่ขออย่าจนศรัทธา ศรัทธาเป็นทรัพย์อันประเสริฐเป็นเพื่อนของผู้ที่จะไปสู่สวรรค์ และเป็นเพื่อนของผู้รู้แจ้งอริยสัจจธรรม

••คนป่วยล้างไต แต่ใครเคยล้างจิตบ้าง ไม่เคยเลย เพราะไม่ได้ฟังพระธรรม ถ้าไม่ได้ฟังพระธรรม จะไม่รู้เลยว่าอกุศลมากแค่ไหน

••ล้างจิต ไม่ได้ล้างจิตคนอื่น แต่ต้องล้างจิตของตนเองล้างจิตที่สกปรกมากด้วยอกุศล ที่หมักหมมด้วยพระธรรม พระธรรม ที่เข้าใจ ก็จะชำระล้างความเห็นผิด และความไม่รู้ เป็นต้น

••กุศลขั้นทาน ขั้นศีล ขั้นความสงบของจิต และปัญญา จะเจริญขึ้นได้ก็เพราะมี ธรรมทาน

••ทรัพย์ของท่านทั้งหมดที่มีอยู่กับ ปัญญา ทรัพย์อะไรจะประเสริฐกว่ากัน สำหรับผู้ที่เห็นค่าของปัญญาแล้วก็ย่อมเห็นว่า ปัญญา นั้น ประเสริฐกว่าทรัพย์ทั้งหมด ในชาติปัจจุบันนี้ ถ้าทรัพย์สมบัติของท่านเกิดพินาศไปวิบัติไป ให้ทราบว่าเป็นเพราะผลของอทินนาทาน (การถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้) ของท่านในอดีต

••แม้ว่าจะลำบากสักเพียงใด ชีวิตก็ยังมีค่าโดยเฉพาะถ้าได้เข้าใจพระธรรมและ ได้เจริญกุศลในชีวิตประจำวันในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

••การกระทำทุจริตกรรม ย่อมทำให้จิตใจเดือดร้อนกระวนกระวายมีความหวั่นกลัวผลของอกุศลกรรม ซึ่งจะติดตามมาในภายหลัง และ ในขณะที่ได้รับความทุกข์เดือดร้อนอันเป็นผลมาจากการกระทำ อกุศลกรรมนั้นขณะนั้นย่อมไม่ทำให้เกิดโสมนัสเลย มีแต่โทมนัสโดยส่วนเดียว

••ตราบใดที่ยังมีกิเลส ตายแล้วเกิดอย่างแน่นอน ตายแล้วก็ต้องเกิดทันทีแต่ว่าจะเกิดเป็นอะไรนั้น เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ตามกรรมของแต่ละคน

••ทุกข์ของใจ ใครทำให้? ไม่มีเลย เป็นเพราะกิเลสของตนเองแท้ๆ

••แต่ละท่านก็ลองพิจารณาตนเอง จะคิด จะพูด จะทำ จะชอบจะไม่ชอบสิ่งหนึ่ง สิ่งใด ไม่เฉพาะชาตินี้ ชาติเดียว แต่ว่าต้องเคยคิด เคยทำ เคยพูดเคยชอบ เคยไม่ชอบ อย่างนั้น ๆ มาแล้วในอดีต จนกระทั่งเป็นปัจจัยทำให้เกิดคิด พูด หรือทำให้ขณะนี้เป็นอย่างนี้ไม่ว่าจะด้วยกุศลจิต หรืออกุศลจิตประเภทใด ๆ ก็ตาม

••ใครที่มักโกรธในชาตินี้ให้ทราบว่า ชาติก่อน ๆ ก็ต้องมักโกรธแล้ว ถ้าชาตินี้ยังมักโกรธ อย่างชาตินี้ต่อไปอีก ก็นึกถึงภาพชาติหน้าได้ว่าจะเป็นอย่างไร อยากจะเป็นอย่างนั้นต่อไป หรือ อยากจะเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่อย่างนี้ ถ้าอยากเป็นอย่างอื่นก็ต้องเริ่มสะสมทางฝ่ายกุศลไว้เสียแต่เดี๋ยวนี้

••ตายไปแล้ว อะไรติดตามตัวไปได้บ้าง ทรัพย์สมบัติติดตามตัวไปได้ไหม? ไม่ได้เลย แม้แต่ร่างกายอันเป็นที่รักมากยิ่งกว่าสิ่งอื่นก็ติดตามไปไม่ได้ สิ่งที่ประเสริฐที่ติดตามไปได้ ก็คือ ความเข้าใจถูกเห็นถูก

••สละวัตถุของตนเพื่อประโยชน์สุขของคนอื่นได้ จิตในขณะนั้นก็มีความสบายเพราะว่าไม่มีความตระหนี่ ได้ประโยชน์ทั้งจิตใจของตนเอง เพราะอ่อนโยนและยังเบิกบานที่เห็นผู้รับมีความสุข ได้ใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์สำหรับเขา และโลกก็ย่อมจะร่มเย็นต่อไปได้

••เวลาที่พูดกับใครก็ควรพูดสิ่งที่มีประโยชน์ และพูดคำพูดที่น่าฟัง มีการคิดถึงจิตใจของเขา และอนุเคราะห์เกื้อกูลเขา ให้เขาสามารถจะเข้าใจในเหตุในผลได้

••ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ทุกคนก็จะต้องรู้ความจริงว่า วันหนึ่งก็ต้องตายเหมือนคนอื่น ๆ ซึ่งตายไปแล้ว เพียงแต่ว่าจะช้าหรือเร็วเท่านั้นแต่ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ควรที่จะได้พิจารณาว่า วันที่จะจากโลกนี้ไปจะจากไปด้วยปัญญาที่ได้อบรมจนกระทั่งเจริญขึ้นหรือว่าจะจากไปโดยที่ว่า ไม่สนใจที่จะมีการอบรมเจริญปัญญา

••ชีวิตประจำวันของแต่ละคนให้ทราบว่าคิดอย่างไร ทำอย่างนั้น คิดอย่างไร พูดอย่างนั้น สะสมมาอย่างไร ความคิดก็เกิดตามการสะสม คิดที่จะริษยา คิดที่จะตระหนี่ หรือคิดที่จะเมตตา นั่นก็แล้วแต่การสะสมทั้งสิ้น

••คนที่อยู่ด้วยกัน ที่มีความสุข ผาสุกจริงๆนี้ ก็ด้วยข้อปฏิบัติชอบคือ เมตตา

••เมื่อได้ฟังพระธรรมมามากแล้ว ก็เป็นผู้ที่น้อมประพฤติ ปฏิบัติตาม โดยเฉพาะในเรื่องของเมตตา ถ้าอบรมเจริญแล้วก็ไม่ยากเลย ที่จะมีความเป็นมิตรกับทุกคนแล้วก็อภัยให้ ในสิ่งซึ่งอาจจะขาดตกบกพร่องของบุคคลอื่น แต่ว่าถ้าเป็นผู้ที่ไม่มีฉันทะ คือ ไม่มีความพอใจที่จะอบรมเจริญเมตตา ก็อาจจะ ขัดหู ขัดตา หรือว่าขุ่นเคือง ไม่พอใจในสัตว์ บุคคลทั้งหลายได้

••วันหนึ่ง ๆ ที่จะรู้ว่าตัวเองมีเมตตาเพิ่มขึ้นหรือไม่ ก็จะสังเกตได้ว่า ขณะใดที่โกรธ ขณะนั้นไม่มีเมตตา ขณะใดที่ขุ่นเคืองใจแม้เพียงเล็กน้อย ขณะนั้นก็ไม่มีเมตตา

••รักษาตนให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพื่ออะไร เพื่อการสะสมกิเลสมาก ๆ หรือ เพื่อที่จะให้เป็นไปเพื่อการสะสมความดี และอบรมเจริญปัญญา?

••ถ้าไม่มีปัญญา รักษาได้แต่เพียงกาย แต่ไม่สามารถรักษาจิตที่หมักหมมด้วยกิเลสมานานแสนนานได้

••ตอนเป็นเด็ก อยู่ไม่สุข ก็เพียงเพราะเล่นซุกซน แต่พอโตมา อยู่ไม่สุขเป็นอย่างมากมากกว่าเด็กเสียอีก ปัญหาสารพัด เพราะกิเลสที่เกิดขึ้น

••ที่ทะเลาะกัน ก็เพราะกิเลส

••ขณะที่มีเมตตา หวังดี เกื้อกูลต่อผู้อื่น ไม่มีภัยใด ๆ เลยแม้แต่น้อย

••เพื่อนที่ดี ก็ย่อมจะให้สิ่งที่ดี ๆ ให้ความจริง ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้นั้น

••ถ้าไม่มีจิต ความโกรธ(โทสะ)เกิดได้ไหม? ไม่ได้ เพราะเหตุว่า โทสะต้องเกิดกับจิต

••ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน นอกบ้าน ประเทศชาติ หรือโลกที่จะสงบได้ ก็เพราะคุณความดี

••แม้จะมีเพื่อนทรยศ แต่เราจะไม่เป็นเพื่อนทรยศ (ในเมื่อคนอื่นเขาร้าย แต่ใจเราไม่ร้าย ได้หรือไม่)

••ความดีเปรียบเสมือนหยดน้ำ วันนี้มีหยดน้ำแห่งคุณความดีมากแค่ไหน ถ้าเทียบกับห้วงน้ำของอกุศล

••พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เป็นคนชั่ว แต่สอนให้เป็นคนดีและเข้าใจพระธรรม

••ชีวิตชั่วคราวจริงๆเกิดมาเพื่ออย่างนี้แล้วก็จากไปสะสมอะไรไว้ระหว่างดีกับชั่ว

••กายเป็นอย่างไร วาจาเป็นอย่างไร เพราะจิตเป็นอย่างนั้นกุศล หรืออกุศล

••ทันทีที่พ้นจากสภาพความเป็นบุคคลนี้ ก็ต้องเกิดทันที แต่จะเกิดเป็นใครที่ไหนนั้น ก็แล้วแต่กำลังของเหตุ คือกรรม ที่จะทำให้ผลเกิดขึ้น

••ต้องตายแน่ อาจจะเป็นเดี๋ยวนี้ วันนี้ พรุ่งนี้ หรือวันไหน ๆ ก็ได้ เตรียมตัวตาย ก็คือ เดี๋ยวนี้ทำดี ต้องเดี๋ยวนี้ด้วย เพราะมิฉะนั้นแล้วก็จะมีแต่อกุศลเกิดพอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ เพราะถ้ากุศลไม่เกิด อกุศลก็เกิด สรุปแล้ว

เตรียมตัวตาย คือทำความดีทุกโอกาส

●●ถ้าผู้ใดยังคงมีความโกรธ ในบุคคลใด ขณะนั้นเป็นอกุศลจะคลายเกลียวออก คือละคลายความโกรธหรือว่าจะหมุนเกลียวของโทสะให้เพิ่มขึ้นมากขึ้นไปอีก

●●ชีวิตทั้งชีวิตสำคัญที่ไหน สุขหรือทุกข์อยู่ที่ไหน อยู่ที่ความคิดนั่นเอง ถ้าคิดดีเป็นกุศลวิตก ไม่มีทุกข์ แต่ขณะใดที่มีทุกข์ ให้ทราบว่าขณะที่เป็นทุกข์นั้น ขณะนั้นเองที่เป็นอกุศลวิตก

●●สิ่งที่มีค่าทั้งหมด จะเทียบเท่ากับพระปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาพุทธ-เจ้าไม่ได้เลย

●●ผู้ที่มารดาบิดายังมีชีวิตอยู่ ก็ทราบว่าวันหนึ่งท่านก็จะต้องจากไปแต่ถ้าไม่เลี้ยงดูท่านในขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ คือเป็นผู้ไม่เห็นคุณของมารดาบิดาแล้วผู้นั้นจะเห็นคุณของบุคคลอื่นได้อย่างไรแม้แต่ผู้เป็นมารดาบิดาซึ่งเลี้ยงดูให้ทุกสิ่งทุกอย่างมา ให้ความสุขสบายมาตั้งแต่เกิด ผู้นั้นก็ยังไม่เห็นคุณ ยังไม่ทำตอบแทนคุณของท่าน เพราะฉะนั้น จะคิดถึงคุณของบุคคลอื่นก็คงยาก เพราะแม้แต่คุณของมารดาบิดาก็ไม่เห็น

●●วิดน้ำออกจากเรือ (ชีวิตของแต่ละคน เป็นเรือ,น้ำ คือกิเลส ซึ่งทำให้เรือหนัก และจมได้ในที่สุด ไม่สามารถทำให้ถึงฝั่งได้ , เครื่องวิดน้ำคือ ปัญญา

●●ตั้งแต่เกิดจนตาย ที่มีความสำคัญว่าเป็นเรา ก็เพราะคิด มีความสำคัญว่าเป็นเขา ก็เพราะคิด จะชังใคร จะรักใคร ก็เพราะคิด

●●ปล่อยชีวิตให้เป็นไปกับด้วยอกุศล นี้แหละคือ ประมาท

••คนที่ทุกข์ใจมาก ๆ ก็จะมีทุกข์กายตามมา นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย แล้วก็คิดมาก ปวดศรีษะ โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็จะติดตามมารับประทานอาหารไม่ได้ ก็จะทำให้เพิ่มความทุกข์นั้นด้วย ไม่ใช่เฉพาะทุกข์ใจอย่างเดียว ทุกข์กายก็จะตามมาด้วย

••จุดประสงค์ของการทำบุญ ที่ถูกแล้วควรจะเป็นไปเพื่อการขัดเกลากิเลส

••พรุ่งนี้อาจตายก็ได้ จึงไม่พึงล่วงเลยขณะที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ควรที่จะได้ฟังพระธรรม และสะสมสิ่งที่ดีต่อไป

••ได้รับผลของอกุศลกรรมมาก แต่ก็ยังเป็นกุศลได้ จิตใจดีไม่หวั่นไหว ไม่โทษใคร เพราะกรรมของตนเองเป็นเหตุจะทำให้ได้รับอกุศลวิบาก คือผลของอกุศลกรรม นี้คือประโยชน์ของการฟังและเข้าใจพระธรรม

••ถ้ามีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น เวลาที่กรรมให้ผลก็สามารถรู้ได้ว่าไม่มีใครทำให้เลย ไม่มีเจ้ากรรมนายเวรที่จะทำให้ นอกจากกรรมที่ตนเองได้กระทำไว้แล้วเท่านั้น ถ้ามีความมั่นคงในเรื่องกรรมเพิ่มมากยิ่งขึ้น ก็จะไม่ทำอกุศลกรรม

••ติดข้องในสิ่งหนึ่งสิ่งใด จะโทษสิ่งนั้นก็ไม่ได้ เพราะสิ่งนั้นไม่ได้บอกว่าให้มาติด แต่ที่ติดข้องก็เพราะกิเลสของตนเอง

••ถ้าจิตไม่ดี (อกุศลจิต) เกิดขึ้นเป็นไป ก็เป็นไปตามอกุศล แล้วจุดหมายปลายทางของอกุศลคืออะไร คือ อบายภูมิ

••ได้รับบาดเจ็บใครทำให้ ไม่มีเลย นอกจากเหตุ คืออกุศลกรรมทีตนเองได้กระทำไว้แล้วเท่านั้น ถึงคราวให้ผล

••พบกัน ก็ควรที่จะเกื้อกูลกัน ดีกว่าพบกันแล้ว ก็โกรธกัน แล้วก็ตายไป

ด้วยความโกรธ

••เวลาปกติเราล้างมือกันอยู่เสมอ เพราะเห็นว่ามือสกปรก แต่ขณะนั้นก็ควรคิดที่จะล้างความตระหนี่ของจิตใจด้วยเพราะถึงแม้ว่าจะล้างมือสักเท่าไหร่ แต่ยังเป็นผู้ที่ตระหนี่อยู่ ก็แม้จะล้างมือถึง ๗ ครั้ง ก็ยังจัดว่ายังมีมือเปื้อนอยู่นั่นแล

••ทุกคนไม่ควรที่จะลืมคิดถึงความตาย (เพราะเกิดมาแล้วต้องตาย) ซึ่งจะเป็นทางทำให้ใช้ทรัพย์ในทางที่ถูก และในทางที่เป็นประโยชน์

••ถึงใครจะสรรเสริญสักเท่าไร ผู้ที่รู้จักตัวเองตามความเป็นจริง ก็จะรู้ได้ว่า กิเลสของตนเองนั้นไม่ได้หมดไป เพราะคำสรรเสริญ นั้น ๆ ได้เลย

••กุศลจิตเกิดขึ้น เดินไปไหน(สู่สุคติภูมิ) อกุศลจิตเกิดขึ้น เดินไปไหน(สู่อบายภูมิ)แต่ก็ยังไม่ถึงเมื่อใดก็ตามที่จุติจิตเกิดขึ้นแล้วดับไปถึงแน่นอนเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ถ้าเป็นผลของกุศลกรรม ก็ทำให้เกิดในสุคติภูมิ ถ้าเป็นผลของอกุศลกรรม ก็ทำให้เกิดในอบายภูมิ

••โกรธแล้ว ใครมีความสุขบ้าง

••บางท่านก็เศร้าโศกเหลือเกิน เวลาที่ผู้ที่เป็นที่รักหรือว่าญาติมิตรสหายของท่านสิ้นชีวิตลง ลืมคิดไปว่าได้ประโยชน์อะไรกับการเศร้าโศกนั้น ผ่ายผอม รับประทานไม่ได้ นอนไม่หลับ นอกจากตัวท่านเองจะเป็นทุกข์แล้ว คนที่ใกล้ชิดพลอยเป็นทุกข์ไปกับท่านด้วย

••ถ้าเห็นดิรัจฉานเกิดใหม่ จะรู้ไหมว่า เคยเป็นใครที่เรารู้จัก ย่อมเป็นได้ เพราะฉะนั้น จะทำให้เรามีเมตตาจิตกับสัตว์ดิรัจฉานได้เพิ่มขึ้น เพราะว่าอาจจะเคย เป็นผู้มีอุปการคุณในชาติหนึ่งชาติใดก็เป็นได้ แทนที่จะคิด

เบียดเบียนหรือประทุษร้าย

●●คนมั่งมี ร่ำรวยมหาศาล แต่ไม่มีศรัทธา จนแน่ ๆ เพราะจนซึ่งกุศลธรรม

●●เมื่อคนอื่นเขาพูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่เกี่ยวกับเราเลย ทำไมจะต้องไปเก็บเอาความไม่ดีของผู้อื่น มาใส่ไว้ในใจของตนเอง ด้วยล่ะ

●●วัตถุทานหรืออามิสทาน สำเร็จได้ด้วยการมีอามิส มีวัตถุสิ่งของที่จะให้ ถ้าไม่มีสิ่งของก็ให้ไม่ได้

●●อภัยทาน สำเร็จได้ด้วยศีล ถ้ามีศีลความประพฤติที่ดีงาม ไม่ประทุษร้ายเบียดเบียนผู้อื่น ก็ย่อมเป็นการให้ความปลอดภัย ให้ความไม่มีภัยแก่ผู้อื่น

●●ธรรมทาน สำเร็จได้ด้วยปัญญา เพราะมีปัญญา จึงสามารถเกื้อกูลให้ผู้อื่นได้เข้าใจธรรมตามความเป็นจริง ตรงตามพระธรรมที่พระสัมมา-สัมพุทธเจ้าทรงแสดง แต่ถ้าไม่มีปัญญา ก็ไม่สามารถให้ความเข้าใจถูกเห็นถูกแก่ผู้อื่นได้เลย

●●มงคลไม่ได้อยู่ที่ชื่อ ไม่ได้อยู่ที่วัตถุ ไม่ได้อยู่ที่วันเวลา แต่อยู่ที่สภาพจิตที่เป็นกุศลและมีการกระทำทางกาย ทางวาจาที่ดีงาม ของแต่ละบุคคล

●●กุศลจิตเกิดขณะใดขณะนั้นเป็นเพื่อนแท้เพราะไม่เป็นโทษไม่เป็นภัยเลย

●●มีทรัพย์สมบัติมาก ก็ตาย มีความรู้ ความสามารถมาก ก็ตาย มีญาติสนิทมิตรสหายคอยช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ มาก ก็ตาย หรือผู้มีชีวิตที่ไม่ได้เป็นอย่างนี้ ก็ตาย ตายทุกคนจริง ๆ ไม่มีใครรอด แต่ใครจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ด้วยการมีโอกาสสะสมความดี และฟังพระธรรมให้เข้าใจ

••ไม่มีใครทำร้ายเราได้นอกจากกิเลสของเราเอง ขณะที่คิดร้ายหรือทำร้ายคนอื่นนั้น ก็เป็นการทำร้ายตัวเองแล้ว ด้วยอกุศลที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นโทษแก่ตนเองโดยส่วนเดียว

••เกิดมามีความสุขความสุขนั้นก็หมดไป อาหารอร่อยแต่ละมื้อก็หมดไป รวมไปถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราได้ยินได้ฟัง ก็หมดไป ไม่มีอะไรเหลือเลย แล้วก็ควรจะเข้าใจความจริงอย่างนี้ว่า ถึงแม้ว่าจะจากโลกนี้ไปแล้ว ก็ยังมีโลกหน้าหรือชาติหน้า ซึ่งต้องเกิดสืบต่อ เหมือนเมื่อวานนี้ กับขณะนี้ และพรุ่งนี้ ซึ่งจะมีต่อจากวันนี้เพราะฉะนั้นก็ควรที่จะได้พิจารณาว่าระหว่างที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ได้สาระ ได้อะไร จากการมีชีวิตอยู่ เพราะเหตุว่าประโยชน์สูงสุดของการมีชีวิต คือเข้าใจความจริง ซึ่งก็คือ "ธรรม" ที่กำลังปรากฏในขณะนี้

••จนอะไรได้ แต่ขออย่าจนศรัทธา ศรัทธาเป็นทรัพย์อันประเสริฐ เป็นเพื่อนของผู้ที่จะไปสวรรค์ และเป็นเพื่อนของผู้รู้แจ้งอริยสัจจธรรม

••ทุกชีวิต ต้องประสบกับขึ้น ๆ ลง ๆ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ก็มาจากเหตุ คือกรรมที่ได้กระทำแล้วก่อนที่จะได้ฟังพระธรรมศึกษาพระธรรมก็มักจะคิดว่าทำไมจะต้องเป็นเรา แต่เมื่อศึกษาธรรมเข้าใจแล้ว จะเข้าใจว่าเพราะต้องเป็นเรา จะเป็นคนอื่นไม่ได้ ในเมื่อเป็นกรรมที่เราได้กระทำมา

••ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน นอกบ้าน ประเทศชาติ หรือโลกที่จะสงบได้ ก็เพราะคุณความดี

••แม้จะมีเพื่อนทรยศ แต่เราจะไม่เป็นเพื่อนทรยศ (ในเมื่อคนอื่นเขาร้าย แต่ใจเราไม่ร้าย ได้หรือไม่)

••ความดีเปรียบเสมือนหยดน้ำ วันนี้มีหยดน้ำแห่งคุณความดีมากแค่ไหน ถ้าเทียบกับห้วงน้ำของอกุศล

••พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เป็นคนชั่วแต่สอนให้เป็นคนดีและเข้าใจพระธรรม

••ชีวิตชั่วคราวจริงๆเกิดมาเพื่ออย่างนี้แล้วก็จากไปสะสมอะไรไว้ระหว่างดีกับชั่ว

••กายเป็นอย่างไร วาจาเป็นอย่างไร เพราะจิตเป็นอย่างนั้น กุศลหรืออกุศล

••ทันทีที่พ้นจากสภาพความเป็นบุคคลนี้ ก็ต้องเกิดทันที แต่จะเกิดเป็นใครที่ไหนนั้น ก็แล้วแต่กำลังของเหตุ คือกรรม ที่จะทำให้ผลเกิดขึ้น

••ต้องตายแน่ อาจจะเป็นเดี๋ยวนี้ วันนี้ พรุ่งนี้ หรือวันไหน ๆ ก็ได้ เตรียมตัวตาย ก็คือ เดี๋ยวนี้ทำดี ต้องเดี๋ยวนี้ด้วย เพราะมิฉะนั้นแล้วก็จะมีแต่อกุศลเกิดพอกพูนขึ้นเรื่อย ๆ เพราะถ้ากุศลไม่เกิด อกุศลก็เกิด สรุปแล้ว เตรียมตัวตาย คือทำความดีทุกโอกาส

••ถ้าผู้ใดยังคงมีความโกรธในบุคคลใด ขณะนั้นเป็นอกุศล จะคลายเกลียวออก คือละคลายความโกรธหรือว่าจะหมุนเกลียวของโทสะให้เพิ่มขึ้นมากขึ้นไปอีก

••การถือเอาของบุคคลที่ไม่ได้ให้มาเป็นของตน เพราะความปรารถนาความต้องการเพียงชั่วครู่ ชั่วยาม ที่คิดว่าจะได้รับความสุขความพอใจเพราะวัตถุทรัพย์สมบัติเหล่านั้น แต่เจตนาที่เป็นอกุศลที่ทำให้บุคคลอื่นเดือดร้อน จะให้ผลคือทำให้ตนเองได้รับความทุกข์เดือดร้อน ทรมานอย่างสาหัสในภูมินรก ซึ่งก็ไม่ใช่บุคคลอื่นทำให้ แต่อกุศลกรรมของตนเอง

นำมาซึ่งวิบากนั้น

••บุญ หมายความถึง กุศลธรรม เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป หมดไป อย่างที่ท่านทำบุญเมื่อวานนี้ ก็เป็นเมื่อวานนี้ ทำไปแล้ว เสร็จไปแล้ว จิตที่ทำบุญเป็นกุศลจิตก็ดับไปแล้ว แล้วจิตอื่นก็เกิดสืบต่อมากมาย แต่ว่าจิตที่เป็นเหตุที่เป็นเจตนาที่จะสละวัตถุให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น เป็นกุศลเจตนาเป็นเหตุ เพราะฉะนั้น ก็เป็นปัจจัยทำให้จิตภายหลังเกิดต่อ เป็นจิตที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้รู้โผฏฐัพพะต่างๆ ที่ดี

••ความตายใกล้ที่สุดอาจจะเกิดขึ้นขณะหนึ่งขณะใดได้ทั้งสิ้นเพราะฉะนั้นเมื่อเป็นผู้ที่ประมาทมัวเมา ไม่คิดถึงว่า จะต้องเป็นผู้ที่จะต้องถึงแก่ความตาย จะเร็วหรือช้าก็เป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ถ้าไม่ระลึกอย่างนี้บ้างเลยวันหนึ่งๆ ก็ผ่านไปโดยการที่ท่านไม่ได้อบรมเจริญกุศลให้ยิ่งขึ้น เพราะเหตุว่าเรื่องของอกุศลจิตนี้มีปัจจัยพร้อมที่จะเกิดอยู่เสมอ แต่เรื่องของกุศลนานๆ ก็จะมีโอกาสมีปัจจัยที่จะเกิดขึ้น

••ไม่มีผู้ใดเลยที่ต้องการจะได้ยิน ได้ฟังคำพูดที่หยาบคาย, แต่ว่าเพราะอกุศลจิตเพราะโทสมูลจิต ความหยาบกระด้างของจิต ไม่มีการงดเว้นจึงทำให้เกิดวจีทุจริต คือ คำหยาบคาย ได้กล่าวออกไป ได้ล่วงไปเพราะฉะนั้น ผล ก็คือว่า ย่อมยังเสียงที่ไม่น่าพอใจให้เป็นไปแก่ผู้มาเกิดเป็นมนุษย์

••แม้ว่าจะลำบากสักเพียงใดชีวิตก็ยังมีค่า โดยเฉพาะถ้าได้เข้าใจพระธรรมและ ได้เจริญกุศลในชีวิตประจำวันในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

••เมื่อได้อ่าน ได้ศึกษาข้อความโดยตรงจากพระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา จะเห็นถึงความละเอียดของการสะสมของแต่ละคน เช่น โธตกมาณพ ท่านเป็นผู้ปรารถนาอย่างยิ่งซึ่งพระวาจาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ปรารถนาที่จะฟังพระธรรมที่พระองค์ทรงแสดง แล้วแต่ละท่านเป็นอย่างนี้หรือเปล่า?

••ชีวิตปกติก็ดูเรียบร้อยดี ดูเหมือนว่าไม่มีปัญหาอะไร แต่พอเจอเหตุการณ์บางเหตุการณ์ที่เป็นที่ตื่นเต้น ตกใจ ไม่พอใจ เป็นต้นขณะนั้นก็เริ่มคุ้ยกิเลสขึ้นมาปรุงแต่งให้เข้มข้น ให้มีกำลังขึ้น เช่น ความติดข้องยินดีพอใจ และความโกรธความขุ่นเคืองใจ เป็นต้น

••วิบาก คือ ผลของกุศลกรรมและผลของอกุศลกรรม ไม่ได้ห่างไกลจากชีวิตประจำวันเลย เป็นชีวิตประจำวันจริง ๆ แต่ไม่เข้าใจเท่านั้นเอง

••ถ้าเห็นว่า "พระพุทธศาสนา ดี ควรศึกษา" ผู้นั้นก็จะต้องศึกษาด้วยไม่ใช่อยากให้คนอื่นศึกษา แต่ตนเองไม่ศึกษา โดยเฉพาะอยากให้เด็กศึกษา แต่ผู้ใหญ่กลับไม่ศึกษา ถ้าผู้ใหญ่ไม่ศึกษา แล้วเด็กจะศึกษาจากใครล่ะ

••สะสมอกุศลมากๆแล้วจะไปไหน? ก็ไปตามเหตุที่ไม่ดีที่ได้กระทำไว้แล้ว เหตุไม่ดี ย่อมให้ผลที่ไม่ดี มี ทำให้เกิดในอบายภูมิ เป็นต้น

••เพื่อนที่ดี ก็ย่อมจะให้สิ่งที่ดี ๆ ให้ความจริง ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้นั้น

••ได้ยิน เป็นได้ยิน ไม่ใช่คนนั้นคนนี้ ธรรม คือ ขณะนี้ เดี๋ยวนี้จริง ๆ

••ความจริงในขณะนี้ สามารถรู้ตามความเป็นจริงได้ แล้วจะหาความรู้ความเข้าใจจากที่ไหน ก็ต้องหาจากพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ทรงแสดง พระธรรมจะทำให้ไม่ตกไปในฝ่ายผิด เมื่อได้เข้าใจอย่างถูกต้อง

••คิด คือ ขณะนี้หรือเปล่า? ถ้าไม่คิด ก็พูดออกมาไม่ได้

••ตั้งต้นที่ในขณะนี้มีสภาพธรรมที่มีจริง ๆ เกิดเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน

••สภาพรู้ ธาตุรู้ ไม่มีรูปร่าง ที่เดือดร้อน วุ่นวาย ก็เพราะสภาพรู้ ธาตุรู้ ที่สงบสุขไม่เดือดร้อน ก็เพราะสภาพรู้ ธาตุรู้ (จิต และ เจตสิก)

••ถ้าไม่มีจิต ความโกรธ(โทสะ)เกิดได้ไหม? ไม่ได้ เพราะเหตุว่า โทสะต้องเกิดกับจิต

••พระธรรมทั้งหมดที่ได้ยินได้ฟังเพื่อเข้าใจสภาพธรรมที่มีจริงๆ ในขณะนี้

••ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา (ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน) ใครจะสามารถเปลี่ยนแปลงได้? ไม่มีเลย เพราะความจริงเป็นจริงอย่างไรก็เป็นจริงอย่างนั้น ใคร ๆ ก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

••ความเข้าใจยังไม่เพียงพอ ถ้าประสงค์จะรู้ถึงความละเอียดลึกซึ้งของพระธรรมก็ต้องฟัง ต้องศึกษาพระธรรมต่อไปอีก

••ขณะที่ฟังพระธรรมเข้าใจ กำลังชำระสิ่งที่สกปรกคือความไม่รู้ให้ออกไปจากจิต

••ตายแน่ ๆ ละจากโลกนี้ไปแน่ ๆ จะจากไปโดยทำชั่ว หรือ จะจากไปโดยทำดี?

••วันไหน ไม่มีกิเลส? ไม่มีเลย มีกิเลสทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม ตราบใดที่ยังไม่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังมีเหตุปัจจัยให้กิเลสเกิดขึ้นทำกิจหน้าที่

●●กิเลส จะเกิดกับใคร ที่ไหนก็เป็นมาร ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่หักราน ขัดขวาง ไม่ให้ความดีเกิดขึ้น เพราะในขณะที่กิเลสเกิดขึ้น ความดีก็เกิดขึ้นไม่ได้เลย

●●อยาก เป็นอะไร? อยาก เป็นโลภะ เป็นความติดข้องต้องการ เป็นธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เรา

●●โลภะ เกิด ก็ชอบโน่นชอบนี่ โทสะ เกิด ก็โกรธนั่นโกรธนี่ และมีอวิชชาตามมาด้วยเสมอในขณะที่อกุศลจิตเกิด

●●พัก คือ ไม่ฟังพระธรรม พักอยู่ด้วยกิเลส ด้วยความติดข้องต้องการ และเพียรไปด้วยความเห็นผิด ย่อมไม่สามารถข้ามห้วงน้ำคือกิเลสได้เลย เพราะเมื่อมีความเห็นผิดแล้วจะเพียรไปทางไหน ก็ไปทางที่ผิดอย่างแน่นอน

●●เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาไม่น่าพอใจแล้วเกิดโทสะ ความโกรธ ความขุ่นเคืองใจ นั่น เป็นการคุ้ยให้เห็นถึงการสะสมว่ามากไปด้วยโทสะจริงๆ ถ้ายังไม่มีเหตุให้เกิด ก็ไม่เกิดขึ้นทำกิจหน้าที่ แต่เพราะมีเหตุปัจจัยเท่านั้นแหละ ก็เกิดขึ้นทันที

●●ที่กล่าวว่า เคารพพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น ก็ต้องเคารพทุกคำที่เป็นวาจาสัจจะที่พระองค์ทรงแสดง ไม่ประมาทในแต่ละคำที่ได้ยินได้ฟัง เริ่มตั้งแต่คำว่า ธรรม

●●ธรรม เป็นจริงอย่างไรก็เป็นจริงอย่างนั้น เปลี่ยนแปลงให้เป็นอย่างอื่นไม่ได้ เช่น แม้ความขุ่นเคืองใจเพียงเล็กน้อย ก็เป็นความขุ่นเคืองใจเป็นอกุศล ไม่ใช่กุศล

••เข้าใจธรรมในภาษาของคนไทย ไม่ต้องกังวลกับคำที่เป็นภาษาบาลี ขอเพียงเข้าใจให้ถูกต้อง ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง

••คำใดก็ตามที่แสดงให้เข้าใจสิ่งที่มีจริง ไม่ใช่เพิ่มความเห็นผิด ไม่ใช่เพิ่มความเป็นตัวตน ไม่ใช่เพิ่มความติดข้องต้องการ นั่นเป็นพระพุทธพจน์ที่ควรฟังควรศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

••ได้ประโยชน์อะไรจากวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เพียงแค่เวียนเทียนบูชาด้วยดอกไม้ธูปเทียน แต่ต้องเป็นความเห็นประโยชน์ของพระธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสรู้และทรงแสดง

••ภัยทั้งหลาย มาจากอกุศล อกุศลเท่านั้นที่นำภัยมาให้

••วันที่เราคลอดจากท้องแม่ แม่เจ็บที่สุด ควรอย่างยิ่งที่จะได้รู้ถึงพระคุณของท่าน และตอบแทนพระคุณของท่าน ที่จะตอบแทนพระคุณของท่านได้อย่างแท้จริง คือ ให้ท่านได้มีศรัทธา น้อมไปในทางกุศลธรรม มีปัญญา ยิ่งขึ้น

••ตอบแทนพระคุณของผู้มีพระคุณ ต้องด้วยคุณความดีเท่านั้นไม่ใช่ตอบแทนด้วยการกระทำชั่ว กระทำในสิ่งที่ผิด

••ผู้รู้คุณความดี จึงทำดี สะสมความดียิ่งขึ้น แต่ที่กระทำชั่ว ก็เพราะไม่รู้คุณของความดี.

••แม้คนเดียว ก็ทำกรรมเยอะเหลือเกิน หลายอย่าง ถ้าริษยา เห็นผิดแล้วก็คิดผิดก็ประพฤติผิดได้มากมายหลายครั้งหลายคราวทีเดียว

••ถ้าเราสามารถจะเข้าใจทุกคนได้ว่าไม่มีใครเลยที่อยากจะเป็นคนไม่ดีหรืออยากจะโกรธหรืออยากจะมีกาย วาจา ที่ไม่ดี แต่ทุกอย่างที่เกิด

เป็นการสะสม ถ้าเราระลึกถึงธรรมและรู้ความจริง เราก็จะรู้ว่า แท้ที่จริงก็คือ ทั้งหมดจะเป็นมิตรหรือเป็นศัตรูหรือเป็นเพียงสิ่งที่ปรากฏก็เพียงชั่วขณะที่เห็นแล้วก็เกิดความคิดเห็นต่างๆ แล้วแท้ที่จริงก็เป็นแต่เพียงจิต เจตสิก รูปทั้งหมดแล้วก็ใส่ชื่อเข้าไป โลภะเกิดเราก็ใส่ชื่อคนโน้นคนนี้ แต่ความจริงลักษณะของโลภะเกิดกับใครก็เป็นโลภะ ก็ควรที่เห็นโลภะแทนที่จะเห็นคนนั้นคนนี้

••มีการกระทำของหลาย ๆ คน ทางกาย ทางวาจา ซึ่งถ้าเราไม่เข้าใจเราก็จะขุ่นเคือง แต่ถ้ารู้ว่าก็เป็นเพียงจิต เจตสิกรูป ชั่วขณะแล้วก็ดับหมดก็คงจะไม่หวั่นไหว

••สงบ ไม่ใช่อยู่ที่การอยู่คนเดียว ไม่ใช่การอยู่ในสถานที่หนึ่งสถานที่ใด แต่อยู่ที่จิตในขณะที่เป็นกุศล เพราะในขณะที่เป็นกุศล ขณะนั้นสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

••ความเข้าใจถูกเห็นถูกจะค่อย ๆ ชำระล้างสิ่งสกปรก(อกุศล)ออกไป

••ถ้าแต่ละคนเป็นคนดี ดียิ่งขึ้น ส่วนรวมก็ปลอดภัย

••ปัญญาความเข้าใจถูกเห็นถูกที่เห็นโทษเห็นภัยของอกุศลนี้แหละที่จะช่วยไม่ให้อกุศลเกิดขึ้น

••ถ้าเราฟังคนเขาคุยกันแล้วก็เต็มไปด้วยโทสะ ใจของเราพลอยเป็นโทสะไปด้วยหรือเปล่า หรือว่าขณะนั้นเกิดกุศลได้? เขาโกรธคนนั้นมากเลยเพราะทำไม่ดี โกรธกันทั้งบ้านทั้งเมือง ใจของเราเมตตาคนที่ผู้อื่นโกรธหรือเปล่า? นี่คือ ความละเอียด พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้ตามความเป็นจริงว่าอกุศลเป็นอกุศลและไม่ทรงสนับสนุนให้คนเกิดอกุศลแม้

เพียงบางเบา.

••คนที่จากโลกนี้ไปแล้ว จะกลับมาเป็นบุคคลเหมือนเดิมอีกได้ไหม? ไม่ได้อย่างแน่นอน เมื่อจากไปแล้วจะไปสู่กำเนิดอะไร แม้ว่าบุคคลนั้นจะเป็นมารดา จะเป็นบิดาจะเป็นผู้เป็นที่รัก แต่ก็จากไปแล้วจากความเป็นบุคคลนี้ ไปสู่ความเป็นบุคคลอื่น มีกำเนิดอื่น มีความสัมพันธุ์เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นต่อไป แล้วทำไมถึงจะคร่ำครวญเศร้าโศกถึงผู้ที่ตาย เพราะฉะนั้นถ้าพิจารณาธรรมจริงๆ พระธรรมที่ได้พิจารณาแล้ว ก็จะดับความเศร้าโศกของบุคคลทั้งหลายได้ แล้วก็จะน้อมประพฤติปฏิบัติหนทางที่จะทำให้พ้นจากความเศร้าโศก พ้นจากความทุกข์ได้จริง ๆ

••สัตว์โลก เกิดมาเป็นที่ดูผลบุญและบาป และกระทำบาปต่อไป

••การเจ็บไข้ทางร่างกาย ดีกว่า เกิดในอบายภูมิ

••สมบัติแบ่งกันได้ แต่กรรมของใครก็เป็นของผู้นั้น แบ่งให้กันไม่ได้

••ในโลกนี้มีแต่พี่น้องกัน เกิดสลับเกี่ยวข้องกันไป โดยความเป็นบุคคลต่าง ๆ ควรคิดเสียว่า คนที่ทำให้ท่านไม่พอใจในชาตินี้ เคยเป็นคนที่ท่านเคยทำให้เขาไม่พอใจในชาติก่อน คนที่ท่านขุ่นเคืองใจเป็นคนที่กำลังมีเวรต่อกันจึงควรที่ท่านจะให้อภัย เมื่อไม่โกรธเคืองผู้ใด ก็หมดเวรกรรมกับผู้นั้น

••ผู้เป็นพุทธบริษัทต้องเป็นผู้ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าวและจะต้องมีความเข้าใจมั่นคงว่าทุกคนมีกรรมเป็นของตนเอง มีใครบ้างที่เกิดมาแล้วไม่ตาย มีใครบ้างเกิดมาแล้วไม่สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ใช่คนอื่นทำให้ การเกิดมาในโลกนี้ ก็เกิดมาเพราะกรรมของตน และเมื่อเกิดมาแล้วชีวิตจะดำเนิน

ไปอย่างไร ก็เพราะกรรมของตนนั่นเอง

••ขณะนี้กำลังจน กำลังทุกข์ เป็นผลที่ได้รับจากเหตุที่ทำไว้จะแก้จน แก้ทุกข์ ก็ต้องทำเหตุใหม่ที่ดี ๆ ขณะนั้นผลจะได้รับ ดี แน่นอน

••ความเป็นเพื่อนที่แท้จริง ย่อมไม่มีความคิดที่จะแข่งดีกับเพื่อน

••เริ่มอภัยให้คนที่เราไม่ชอบเสียเดี๋ยวนี้

••อภัยทาน ยังทำไม่ได้ แล้วจะเจริญธรรมได้อย่างไร

••การพบกันครั้งสุดท้าย ก่อนตายจากไปนั้น ไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีสิ่งใดเลยจะแสดงให้รู้ว่าเมื่อเห็นกันแล้วจะไม่เห็นกันอีกเมื่อเห็นตอนเช้าก็อาจจะไม่เห็นตอนเย็น เห็นตอนเย็นก็อาจไม่เห็นตอนเช้า ทุกคนเห็นความจริงว่า ไม่มีใครสามารถหลีกเหลี่ยง หรือต่อรองความตายได้ จะขอเวลาต่ออีกแม้เล็กน้อย ก็ไม่ได้ ฉะนั้นการกล่าวถึงชีวิตของแต่ละคน ก็ไม่พ้นจากการพิจารณาสภาพธรรมที่เกิดขึ้น เป็นแต่ละบุคคล ซึ่งไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาเลย

••เมื่อพูดกันถึงผู้ตาย ก็ควรจะระลึกถึงสภาพจิตในขณะนั้นว่าแยบคายหรือยัง แทนที่จะเศร้าโศก เสียใจ อาลัย อาวรณ์ ก็ควรจะเป็นความเบิกบานในธรรม ที่ได้เข้าใจความจริงอันเป็นสัจจธรรม ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสรู้ และทรงแสดงถึงความธรรมดาของการเกิดซึ่งต้องมีการตาย เมื่อเกิดแล้วที่จะไม่ตายนั้น ไม่มี และการตายนั้นก็ไม่สามารถรู้ล่วงหน้าได้เลย เมื่อเข้าใจความจริงก็รู้ว่าความจริงเป็นสัจจธรรม

••การตายพรากทุกสิ่ง จากชาตินี้ไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรเหลืออีกเลย แม้แต่ความทรงจำ เหมือนเมื่อเกิดมาชาตินี้ก็จำไม่ได้ว่าชาติก่อนเป็นใครอยู่ที่ไหน

ทำอะไร หมดความเป็นบุคคลในชาติก่อนสิ้นเชิง ฉันใด ชาตินี้ก็หมด ไม่ว่าจะเคยทำกุศลกรรม อกุศลกรรมอะไรมาแล้ว เป็นบุคคลที่มีมานะในชาติตระกูล ทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง อะไร ๆ ก็ตาม ก็จะต้องหมดสิ้น ไม่มีเยื่อใยหลงเหลือเกี่ยวข้องกับภพนี้ ชาตินี้อีกเลย หมดความผูกพัน ยึดถือทุกขณะในชาตินี้ว่าเป็นเรา...อีกต่อไป ฉันนั้น

••โอกาสที่เป็นมนุษย์ในโลกนี้ กำลังหมดไปทุกวันคืน วัยเสื่อมไปทุกขณะที่หลับตาและลืมตา

••ถ้าบุคคลยังเศร้าโศกถึงสิ่งที่ไม่มีแก่สัตว์ผู้เศร้าโศกนั้นพึงเศร้าโศกถึงตน ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของมัจจุราชอยู่ทุกเวลา

••ในอัตตภาพ ซึ่งเป็นอันตรายนั้นหนอ ต้องมีความพลัดพรากจากกันโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ที่ยังอยู่ ควรเอ็นดูกัน ส่วนที่ตายไปแล้ว ไม่ควรเศร้าโศกถึง

••ของหาย คือ ตัวอย่างของการพลัดพรากเล็กน้อย ส่วนการตายนั้นต้องจากทุกสิ่ง เพียงชาติเดียวที่พบกัน แล้วไม่ได้พบกันอีก ต่างคนต่างไปตามกรรมของตน ๆ ที่จะได้สะสมมา

••ภัยของชีวิต มีทุกขณะ เกิดมาเป็นบุคคลหนึ่ง ๆ เพียงชาติเดียว ไม่นานแล้วก็จากไปพ้นสภาพความเป็นบุคคลนั้นโดยไม่เหลือเลย

••ไม่รู้โลกก่อน ชาติก่อน ที่ทุกคนจากมา ไม่รู้ว่าชาติก่อน ใครยังร้องไห้คิดถึงเราอยู่ ไม่รู้ว่าคนเกิดใหม่เป็นใครที่เรารู้จัก จึงควรเมตตาต่อกัน

••ทำดีกับทุกคนเพราะไม่รู้ว่า เมื่อไหร่ จะจากกันไป จะต้องทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไว้

••ที่อยู่อาศัย คือ ที่พักชั่วคราวในโลกนี้เท่านั้น ไม่ควรกังวลจนเกินไป แล้วก็จะจากไป...

••ควรอย่างยิ่งที่พุทธศาสนิกชน จะได้ฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม ให้เข้าใจแล้วน้อมประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมคำสอน ถ้าเป็นอย่างนี้ได้ ก็จะเป็นการช่วยกันรักษาพระพุทธศาสนามิให้เสื่อมสูญ และเป็นการปกป้องมิให้ใครมาบิดเบือนพระธรรมคำสอน เพราะเหตุว่าพระพุทธ-ศาสนาจะเจริญก็อยู่ที่พุทธศาสนิกชนเท่านั้น คือ จะเจริญด้วยการศึกษาและน้อมประพฤติปฏิบัติตามด้วยความจริงใจของพุทธศาสนิกชนนั่นเอง ไม่ได้อยู่ที่สิ่งอื่นเลย

••ทำอะไรกันดีในภพนี้ชาตินี้? ทำดี และ ศึกษาพระธรรม

กราบอนุโมทนา ท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ พร้อมด้วยคณะอาจารย์วิทยากร ของมูลนิธิทุกท่าน ที่ได้ช่วยชี้ทางให้ฉันได้เดินทางที่ถูกต้องตรงตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นเหตุ

ผลที่ได้รับคือทำให้ฉันได้เข้าใจพระธรรมเพิ่มขึ้นนำมาประพฤติปฏิบัติตาม แม้เพียงเล็กน้อย แต่ก็ทำให้ชีวิตฉันได้พบกับความสุขที่แท้จริง ขณะที่เข้าใจพระธรรม อริยทรัพย์ก็เพิ่มขึ้นแล้วค่ะ ชีวิตที่เหลือขอศึกษาพระธรรมประพฤติปฏิบัติ เป็นที่พึ่งต่อไป จนกว่าจะจากโลกนี้ไปค่ะ

กราบอนุโมทนา วีณา พจน์ประสาท ๓๐ กันยายน ๒๕๕๖

ประสบการณ์จากสหายธรรมท่านหนึ่ง

คุณวีณา พจน์ประสาท โทรศัพท์เล่าให้ฉันฟังว่า ทุกครั้งที่ไปโรงพยาบาล (เพื่อรักษาโรคมะเร็งลำไส้) จะพบว่ามีผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งมีจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ คุณวีณาสังเกตว่า ขณะที่รอพบแพทย์ ผู้ป่วยและผู้ติดตามมักจะหยิบหนังสือที่โรงพยาบาลมีไว้ให้อ่านขึ้นมาอ่าน คุณวีณาจึงเกิดกุศลจิตคิดเอื้อเฟื้อเพื่อนร่วมโรคให้ได้ทราบเรื่องราวของผู้ป่วยมะเร็งบางคน ว่าหลังจากทราบว่าเป็นมะเร็ง แล้วผู้ป่วยเหล่านั้นดำเนินชีวิตอย่างไร และเนื่องจากคุณวีณาทราบว่าฉันเป็นมะเร็งจึงสรุปว่า "อยากให้เขียนสิ่งที่เป็นประโยชน์กับผู้ป่วยโรคมะเร็ง ให้สักเรื่อง" เพราะคุณวีณาจะเอาไปรวมกับเรื่องของ ผู้ป่วยรายอื่นแล้วพิมพ์เพื่อแจกให้ผู้ที่ไม่มีอะไรจะทำ -ได้อ่านขณะที่รอพบแพทย์ (หรือขณะอื่นถ้าสนใจจะอ่าน) คุณวีณาย้ำว่าตั้งใจจะเจริญกุศลจริงๆ"ต้องเขียนให้ได้นะ"

ก็รู้กันอยู่ว่าคนป่วยด้วยโรคมะเร็งส่วนใหญ่จะทุกข์กายทุกข์ใจมาก คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ว่าจะอยู่ได้อีกนานแค่ไหน ตอนตายจะทรมานหรือไม่ จะมีเงินพอสำหรับค่ารักษาพยาบาลไหม จะทู่ซี้รักษาไปหรือเก็บเงินไว้ให้ลูกดีกว่า ฯลฯ แล้วแต่จะคิดกันไป จึงอยากจะบอกว่าคนที่ตายโดยไม่ได้เป็นมะเร็งมีมากกว่าคนที่ตายด้วยโรคมะเร็งเยอะแยะ

- เพื่อนคนหนึ่งเป็นหวัด ๓ วันก็ตายแล้ว
- อีกคนหนึ่งกำลังคุยโทรศัพท์กับหวานใจอยู่ดีดี รถตู้ที่ตนโดยสารก็ตกลงมาจากทางด่วน- แล้วเธอก็ตาย
- อีกคนหนึ่งบ่นว่าเพลีย ๆ ก็เลยเอนตัวลงไปนอนแล้วก็เลิกหายใจไปเฉย ๆ

- บางคนเป็นมะเร็ง แต่ตายเพราะท้องเสีย

- บางคนเป็นมะเร็งแต่ตายเพราะอุบัติเหตุ ฯลฯ

หลายๆคนที่เป็นมะเร็งเช่นมะเร็งทรวงอก มะเร็งลำไส้ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งไทรอยด์ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ฯลฯ เป็นมาเป็นสิบปีแล้วก็เห็นว่าเขายังสบายดี ยังเต้นแอโรบิค ร้องคาราโอเกะ บางคนไม่ประมาท ก็ไปฝึกสมาธิทำใจให้ไม่ทุกข์ แล้วก็ใช้ชีวิตปกติ มีความสุขดี

จะเห็นได้ว่าคนเราเกิดมาแล้วยังไง้-ยังไงก็ต้องตาย ไม่ว่าจะเป็นหรือไม่เป็น มะเร็ง ส่วนคนที่เป็นมะเร็งก็ใช่ว่าจะปุบปับตายเสมอไป

ตั้งแต่ฉันรู้ตัวว่าเป็นมะเร็ง มีเพื่อนรุ่นเดียวกันหลายคน (ไม่รวมรุ่นพี่รุ่นน้องรุ่นลูกฯลฯ อีกมากมายก่ายกอง) ทยอยตายไปเรื่อยๆ จากหลายสาเหตุที่ไม่ใช่มะเร็ง เช่นบางคนก็เป็นเอดส์ บางคนก็ตับแข็งเพราะดื่มสุรา บางคนไม่ได้ป่วยแต่ก็ตาย ฯลฯ

ฉะนั้นไม่ต้องทุกข์ใจอะไรกับมะเร็ง–ช่างมันจะเป็นมะเร็งหรือไม่เป็นมะเร็งก็ต้องตายทั้งนั้น แต่จะตายช้าตายเร็วก็ขึ้นอยู่กับหลายเหตุปัจจัย ที่เราสามารถจะรู้ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

จริงๆแล้วความเจ็บป่วยมันเป็นเรื่องธรรมด๊า-ธรรมดา คนเราเกิดมาแล้วก็ต้องมีเจ็บ(ป่วย)มีตาย แต่ถ้ายังมีชีวิตอยู่ก็ควรดูแลตัวเองและคนรอบข้างตามสมควรคือ

1. กินให้มันดี หมายความว่า กินพอประมาณ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารที่มีไขมันเยอะ ๆ และอาหาร

ที่อร่อยมากๆเพราะอาหารที่อร่อยมาก ๆ ก็จะมีอะไร ๆ ที่ไม่ดีกับสุขภาพปะปนอยู่เสมอ- ก็รู้ๆกันอยู่แล้วนี่นา!! หลีกเลี่ยงอาหารนอก บ้านได้ก็ดีจะได้ไม่ต้องกินน้ำยาล้างจานที่คนล้างภาชนะทั้งหลายเขาล้างออกไม่หมด แล้วก็ไม่ต้องเจอบัสโซที่ตกค้างอยู่กับช้อนส้อมที่ขัดขึ้นเงาวาววับ แล้วก็ไม่ต้องเจอกับอะไรๆ อีกหลายอย่าง ที่คนทำเขาไม่ได้กินกับเราด้วย - เข้าใจมั้ย

2. นอนให้มันพอ อย่ามัวแต่เล่นเกมส์ เล่นไลน์เที่ยวเตร่ติดดูสุภาพบุรุษจุฑาเทพ หรือคร่ำเคร่งกับงาน จนเลยเวลานอน การนอนน้อยจะทำให้ความต้านทานโรคต่ำลงนะจ๊ะ แก่เร็วด้วยจ้ะ

3. ออกกำลังกายให้พอเหมาะพอดีกับสังขารของแต่ละคน

4.อยู่ในที่ๆ อากาศดีหน่อย ข้อนี้ลำบากหน่อยนะ ถ้าเราอยู่ในเมืองหลวง แต่เอาเถอะพยายามทำให้สภาพแวดล้อมของสถานที่ที่เราอยู่ให้มันดีเท่าที่จะทำได้ก็พอแล้วมั้ง ทำไงได้ล่ะ จริงไหมจ๊ะ

5.ข้อนี้ง่ายที่สุด คือทำตนให้เป็นคนดี แค่นี้แหละอะไรอะไรก็จะดีไปโม้ดดด....เชื่อเถอะการทำตนให้เป็นคนดี ก็แค่รักษาศีล 5 ให้ได้ (ในขั้นต้น) เท่านั้นแหละจ้า

-อยากได้อะไรที่ไม่ใช่ของเรา–ก็แค่ห้ามใจไว้แล้วไม่เอาของเขาก็แค่เนี้ยแหละ

-คนขับรถปาดหน้า อยากจะอัดมัน–ก็แค่ห้ามใจไว้แล้วไม่ทำก็แค่เนี้ยแหละ

-ไอ้คนนี้มันหักอกเรา อยากจะฆ่ามัน-ก็แค่ห้ามใจไว้แล้ว

ไม่ทำก็แค่เนี้ยแหละ

-อยากได้ภรรยของเพื่อนคนนี้เพราะหล่อนเซ็กซี่สุดๆ– ก็แค่ห้ามใจไว้ แล้วไม่ทำอะไรก็แค่เนี้ยแหละ

-ที่เคยอำอะไรต่อมิอะไรจนเคยปากอยากโกหกบ่อยๆ– ก็แค่ห้ามใจไว้ แล้วไม่ทำ ก็แค่เนี้ยแหละ

-คันปากยิบๆ อยากพูดเรื่องไม่เป็นเรื่องอีกแล้ว – ก็แค่ห้ามใจไว้ แล้วไม่พูด ก็แค่เนี้ยแหละ

-สุรา ไวน์ บียร์ ดื่มแล้วมันครื้นเครงดี – ก็แค่ห้ามใจไว้ แล้วไม่ดื่ม แค่เนี้ยแหละ

เห็นไหม ง่ายมั่กๆ

6.“ทำใจ” ข้อนี้ง่ายกว่าข้อ 5 อีกนะจ๊ะ ทำแล้วจะโชคดีมากด้วย โรคภัยไข้เจ็บจะทุเลาโดยพลัน

ทำยังไงหรือ ก็คือทำใจให้ยอมรับกับทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต

ไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข

ไม่ว่าจะมีคนสรรเสริญ หรือนินทา

ไม่ว่าจะมียศหรือเสื่อมยศ

ไม่ว่าจะรวยหรือจน

ถ้าเราทำทุกอย่างดีที่สุดแล้วไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นเราก็ยอมรับมันซะโดยดี อย่าคิดแข็งขืน ไม่ต้องตีอกชกหัวว่า ฉันก็ระวังรักษาสุขภาพอย่างยิ่งยวด แล้วทำไมฉันถึงต้องเป็นมะเร็ง จงบอกตัวเองว่า”ก็เพราะว่ามันต้องเป็นมะเร็งน่ะซี”

ไม่ต้องคร่ำครวญว่า ทุ่มเทรักษาโรค ทำทุกอย่างแล้วทำไมมันไม่หายซะที จงบอกตัวเองว่า"ก็เพราะว่ามันต้องไม่หายน่ะซี" ไม่ต้องคร่ำครวญว่าฉันก็ทำดีที่สุดปรนนิบัติพัดวีเอาอกเอาใจทุกอย่างแล้วทำไมเธอจึงไม่เมตตา จงบอกตัวเองว่า "ก็เพราะเขาไม่เมตตาน่ะซี"

อะไรมันจะเป็นยังไงมันก็ต้องเป็นอย่างนั้นแหละ อย่าทุกข์ไปเลยจ้า อย่าไปหาเหตุผล ทำดีที่สุดแล้วจบ เรื่องแบบนี้ไม่ใช่คณิตศาสตร์ไม่ใช่เป็นสมการเคมี แต่เป็นเรื่องของเหตุปัจจัย จะให้มีผลตามสูตรเป๊ะ ๆ มันไม่ได้หรอก

เหตุที่ทำให้เป็นมะเร็งไม่ได้เกิดจากการไม่ดูแลสุขภาพเพียงเท่านั้น การเป็นมะเร็งเกิดจากหลายสาเหตุ สาเหตุที่รู้ได้ก็มี สาเหตุที่ไม่อาจรู้ได้ก็มาก ฉะนั้นจัดการกับสาเหตุที่รู้ได้ให้ดีที่สุดแล้วผลจะเป็นอย่างไรก็ยอมรับซะ

การที่จะหายจากโรคมะเร็งก็ไม่ใช่ว่าจะมาจากเหตุเดียวคือการรักษา อาจจะต้องอาศัยเหตุอื่นๆ ที่เราไม่สามารถจะล่วงรู้ได้อีกมากมาย เช่น ต้องมีสภาพแวดล้อมที่ดี ต้องมีจิตที่ดี ต้องมีกุศลเกื้อหนุนหรือต้องรอให้วิบากกรรมที่ส่งผลให้ต้องป่วยด้วยโรคนี้หมดเสียก่อนฉะนั้นสิ่งที่ทำได้ก็คือจัดการกับเหตุที่รู้ได้ให้ดีที่สุดแล้วผลจะเป็นยังไงก็ต้อง "ยอมรับ"

เรื่องอื่นๆที่ไม่ใช่มะเร็งก็เช่นเดียวกัน จงจำไว้ว่าสิ่งที่เราประสบไม่ได้เกิดจากเหตุใดเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายๆเหตุ และเหตุต่างๆนั้นดับไปแล้ว ฉะนั้นทำเหตุปัจจุบันให้ดีที่สุดแล้ว

ก็ไม่ต้องคิดกังวลอีก เพราะกังวลไปก็ไม่ทำให้อะไรดีขึ้นได้ ตรงกันข้าม ความกังวลเป็นอกุศล เป็นเหตุที่ไม่ดีที่จะก่อผลที่ไม่ดีต่อไป

ก็บอกแล้ว.......ว่าความเจ็บป่วยนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ยอมรับซะว่ากายนี้เป็นรังของโรค มีเกิดก็จะต้องมี(แก่และ)เจ็บ(ป่วย) และสุดท้ายก็...รู้ๆกันนั่นแหละ.... ถ้าใจของเรายอมรับได้ ความทุกข์ใจก็ไม่เกิด ทุกข์กายจากโรคภัยไข้เจ็บก็พอแล้ว จะไปซ้ำเติมด้วยการทุกข์ใจอีกทำไมเล่า

ข้างต้นเราคุยกันว่าเราควรดูแลตัวเองกันอย่างไรไปแล้ว ทีนี้มาว่ากันว่า ถ้าดูแลร่างกายอย่างดีแล้วก็ยังป่วยล่ะ ควรทำอย่างไร

ไปหาหมอซี๊จ๊ะ

ไปโรงพยาบาลกันเถอะ

ประสบการณ์ตรงของฉันก็คือ หลังผ่าตัดเอาเนื้อส่วนที่เป็นมะเร็งออกไปแล้ว หมอบอกว่า ไม่รู้ว่าเป็นมะเร็งระยะไหน เพราะพบเซลมะเร็งในต่อมน้ำเหลืองรอบๆก้อนเนื้อร้าย มันอาจจะกระจายไปที่อื่นแล้วหรือไม่ก็ไม่แน่ใจ สิ่งที่ต้องทำคือเข้าสู่กระบวนการรักษาตามที่หมอเห็นสมควรต่อไป แล้วหมอท่านก็เมตตาบอกด้วยว่า “เพื่อความไม่ประมาทคุณก็ควรทำพินัยกรรมไว้ให้เรียบร้อย จะได้ไม่มีห่วง”

ต่อจากนั้นฉันก็เข้ารับการรักษาตามการวินิจฉัยของแพทย์อย่างต่อเนื่องยาวนาน และปฏิบัติตัวตามที่แพทย์แนะนำ หมั่นสังเกตตัวเอง หากมีความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นหรือมีผลข้างเคียงจากยาก็ปรึกษาขอคำแนะนำจากแพทย์ จงจำไว้ว่าตัวเราเองจะต้องสังเกตตัวเอง

และให้ข้อมูลที่ถูกต้องที่สุดกับแพทย์เราจึงจะได้รับการรักษาที่ ถูกต้องและดีที่สุด สงสัยอะไรเกี่ยวกับโรคหรือการรักษาจงถาม อย่าเก็บความข้องใจเอาไว้ก่อนถามก็หาข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เราป่วยไว้บ้าง โดยหาจากหนังสือ,INTERNETหรือจากที่อื่น ๆ ที่หาได้ตามถนัด คำถามของเราจะได้น่าตอบหน่อย เพราะหมอก็รำคาญเป็นนะจ๊ะ

นอกจากรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันแล้วเราควรรักษาหรือทำอย่างอื่นไหม ยกตัวอย่างก็ได้เช่น ไปกินยาผีบอกที่ปราจีนบุรี / อ้อ สิงห์บุรี ก็มีหมอเก่งนะ หรือจะไปกินใบไม้กับหมอแดงที่เพชรบูรณ์ (ฮู้ย...คนที่ไปรักษาส่วนมากหายนะ)/ไปกินน้ำหมักป้าเช็ง(ดังมาก)/ หรือจะไปกินพลูคาวที่โป่งกระทิงหรือจะกินชีวจิตกินน้ำอาร์ซี ทำดีท๊อกซ์ (เขาออกทีวีกันครึกโครม)/ หรือจะกินแบบแมคโครไบโอติก(ฝรั่งบอกว่ารักษามะเร็งหายมาเยอะ)/ หรือจะไปสถาบันฮาโรคยา หรือจะไปรักษากับหมอพญายมราช (รักษาหายมาเป็นหมื่นคนแล้วนะจะบอกให้)/ หรือจะไปหาหมอที่เมืองจีน(เขาจัดทัวร์ไปรักษากันเลยนะ)/ เอ๊ะหรือจะไปฝังเข็ม/ ทรงเจ้าเข้าผีด้วยดีไหม/ เบาๆก็รดน้ำมนต์ฯลฯ

เรื่องนี้ก็แล้วแต่วิจารณญาณและแล้วแต่ความสบายใจ ไม่กล้ามีความเห็น ทำอะไรแล้วสบายใจก็ทำป-า-ยเถอะ ทำแล้วก็จะได้ความสบายใจ แต่...ระวังอย่าให้เหนื่อยมาก เดี๋ยวจะไม่เหลือแรงไว้สู้กับโรค!!!!

เมื่อป่วยก็ต้องรักษากาย แต่ก็อย่าลืมรักษาใจด้วย รักษายังไง?

ก็รักษาใจให้มันนิ่ง ๆ ไม่กวัดไกวไหวหวั่นไงคะ

เคยใจเต้นตูมตามแทบกระดอนออกจากปากไหมล่ะคะ นั่นแหละเขาเรียกว่าใจไม่ปกติ ใจไม่นิ่ง

จำความรู้สึกตอนแอบได้ยินหมอบอกกับสามีว่า

"ภรรยาของคุณเป็นมะเร็ง" ได้มั้ย

จำความรู้สึกที่เมื่อตอนตีสามที่มีเสียงจากปลายสายโทรศัพท์แจ้งว่าลูกโดนทำร้าย ได้มั้ย

จำความรู้สึกตอนที่หมอบอกว่าแม่ของเราเป็นมะเร็งที่สมองได้มั้ย

จำความรู้สึกตอนที่สุดหล่อขอเราแต่งงานได้ไหม

คงพอจะจำกันได้บ้างหรอกน่ะ ....ใจปกติดีมั้ยอ้ะ

เวลาที่เราตกใจ เสียใจ ตื่นเต้น ฯลฯ จะทำให้ใจเราไม่เป็นปกติ

บางเหตุการณ์ทำให้เรารูสึกร้อนวาบไปทั้งตัว

บางเหตุการณ์ทำให้เรารู้สึกเย็นวูบตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า

บางเหตุการณ์ทำให้เรารู้สึกเหมือนตกจากที่สูง

บางเหตุการณ์ทำให้เรารู้สึกตัวแข็งเป็นท่อนไม้

ฯลฯ

นี่คือผลของใจที่ผิดปกติค่ะ

ใจที่ผิดปกติจะทำให้กายเราผิดปกติไปด้วยนะคะ

กายของเราประกอบไปด้วยอนุภาคเล็กที่สุดจำนวนมหาศาลและแต่ละอนุภาคก็จะประกอบด้วยธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าธาตุทั้งสี่มีความสมดุล กายของเราก็จะปกติ แต่ถ้าธาตุทั้งสี่เกิดปรวนแปรกายจะเป็นอย่างไรเล่า เดาเอาเอง ธาตุทั้งสี่ปรวนแปรได้จากหลายสาเหตุ หนึ่งในสาเหตุที่สำคัญนั้นก็คือจิตที่ไม่ปกตินี่แหละค่ะ

เวลาที่ใจไม่ปกติ ทำให้ธาตุสี่ไม่สมดุล เช่นเมื่อเราโกรธ ธาตุไฟก็จะมากขึ้น สังเกตได้จากหน้าแดง ผมตั้ง ตัวร้อนผ่าว แต่บางคราวก็หนาวสั่นปากซีด(สงสัยว่าตอนนั้นไฟใกล้จะดับ) นี่เรื่องจริง เคยเป็นมาแล้วทั้งนั้นแหละ...ขอบอก

เวลาที่เรากลัว เราจะรู้สึกหวิว-ว-ว-ว....เหมือนตกจากที่สูง รวมทั้งเย็นวาบไปทั้งตัว เนี่ยเป็นผลของธาตุลมที่ปรวนแปร และธาตุไฟก็พลอยพิการไปด้วย

เคยสังเกตเวลาที่เราเครียดมากๆไหมคะ เราจะปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดต้นคอ บางทีก็ตัวแข็งเดี้ยงไปเลย นี่ก็เพราะธาตุดิน ธาตุไฟผิดปกติมาก จะว่าไปแล้วถ้าธาตุหนึ่งธาตุใด ในธาตุสี่ปรวนแปรมันก็ทำให้อีกสามธาตุรวนไปด้วยแหละค่ะ เพียงแต่ว่าธาตุไหนปรวนแปรมากกว่าก็จะแสดงอาการที่ชัดเจนกว่า

รู้อย่างนี้แล้วเห็นโทษของใจที่ไม่นิ่งหรือยังคะ อยากจะฝึกรักษาใจของเราให้นิ่งไหมคะ

มาฝึกใจให้นิ่งกันเถอะ......ไม่ยากหรอก แค่ฝึกให้รู้กายที่เคลื่อนไหว และรู้ใจที่คิดนึก เมื่อเราตามรู้ “กายที่เคลื่อนไหว” รู้ว่า

“ใจคิด(อีกแล้ว)” รู้ไปอย่างนี้ ใจก็จะไม่มีช่วงว่างที่จะไปคิดดี คิดร้าย คิดชอบ คิดชัง ฯลฯ กล่าวได้ว่าใจเราจะนิ่งเพราะไม่มีโอกาสจะไปคิด โน่น นี่ นั่น ให้มันยุ่งเหยิงเหมือนที่เคย และถึงแม้ว่าจะพลาดพลั้งไปคิด เหลวไหลไร้สาระบ้าง ก็จะรู้ตัวและเลิกคิดได้ในเวลาสั้นๆ

การตามดูกาย จะทำให้เราเห็นกายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว จากใจที่ประสงค์ให้เป็น (เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เหยียด คู้ จับ คลาย หาว กระพริบตา ฯลฯ) รู้ว่ากายสบายหรือไม่สบาย รู้ว่าเมื่อยแล้วก็หายเมื่อย แล้วก็เมื่อยอีก รู้ว่าเปลี่ยนอิริยาบถ รู้ว่าเปลี่ยนอิริยาบถแล้วความรู้สึกก็เปลี่ยนไปด้วย ฯลฯ เห็นเหตุ เห็นปัจจัยเห็นผลที่เกิดตามมา เห็นความเปลี่ยนแปลง เห็นความทนอยู่ไม่ได้ เห็นว่าควบคุมไม่ได้ เช่นไม่อยากเมื่อยแต่ก็เมื่อย เป็นต้น

การตามดูใจคือการตามรู้จิต รู้อาการของจิตแล้วจบแค่นั้นพอ เช่น

- รู้จิตแว่บไปริษยา พอรู้ปั๊บตอนนั้น”ริษยา”ก็หายไปแล้ว
- รู้จิตแว่บไปโกรธพอ พอรู้ปั๊บตอนนั้น”โกรธ”ก็หายไปแล้ว
- รู้จิตที่แว่บไปประเมินคนอื่นว่าดี ว่าเลว พอรู้ปั๊บตอนนั้น” การประเมิน”ก็หายไปแล้ว
- รู้จิตที่คิดจะพูด พอรู้ปั๊บตอนนั้น”ความคิดจะพูด”ก็หายไปแล้ว (แต่มักจะเกิดเหตุการณ์ที่รู้ไม่ทันอยู่เสมอ!!!!)

ฯลฯ

ก็ตามรู้ไปอย่างนี้แหละ วันยันค่ำ คืนยันรุ่งไปเลย

การ”รู้”นี้ขอย้ำว่ารู้แค่ว่ากายเป็นยังไง จิตเป็นยังไงเท่านั้นเช่น

รู้ว่าได้ยิน ก็รู้สึกถึงการได้ยิน ไม่ต้องไปโฟกัสต่อว่าเป็นเสียงอะไร เพราะหรือไม่เพราะ เพียงแค่รู้อาการที่ได้ยินแค่นั้นก็พอ

รู้ว่าเจ็บ ก็รู้อยู่ที่ความรู้สึกเจ็บ ไม่ต้องกังวล หรือไม่พอใจ แต่ถ้าความกังวลเกิดขึ้น(เพราะควบคุมไม่ได้-อนัตตา) ก็ให้ “รู้” ความรู้สึกที่กังวล-แล้วจบแค่นั้น ส่วนจะไปทำอะไรให้ความเจ็บลดลงได้หรือหายเจ็บก็ทำไป โดยขณะที่ทำก็รู้การเคลื่อนไหวของเท้าที่ยก ย่าง เหยียบ รู้อาการที่(มือ)เอื้อมไปหยิบ (ยา) รู้อาการที่(มือ)เอื้อมไปจับ(แก้วน้ำ) รู้อาการที่ (แขน) งอ รู้ความรู้สึกกระทบ (ริมฝีปาก) รู้สึกถึงการกระทบถูก (น้ำกับปาก-ลิ้น-ภายในลำคอ) รู้การเหยียด (แขน) รู้การปล่อย (มือจากแก้ว) รู้การเคลื่อนไหว (ของแขนที่ปล่อยลง)

จะเห็นได้ว่าเมื่อเราอยู่กับปัจจุบัน คือกายที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด จะไม่มีช่องว่างใดๆ ให้อกุศลไม่ว่าจะเป็นความกังวลความทุกข์ใจ ความพอใจ ความไม่พอใจ ฯลฯ คืบคลานเข้ามาครองใจเลย พอเป็นอย่างนี้ ใจเราก็จะนิ่งใจที่นิ่งก็จะไม่ทำให้ร่างกายป่วยมากขึ้นจากเหตุที่ใจทุรนทุราย และถ้าเราฝึกไปบ่อยๆเราก็จะ “รู้” เร็วขึ้น เมื่อมีอะไรมากระทบใจหรือกาย เราก็จะ “ทัน” เช่น ได้ยินเสียงแล้วโกรธ เราก็จะรู้อาการโกรธ ขณะที่รู้โกรธ อาการโกรธก็จะหายไป

ลูกคนดีที่หนึ่งเดินเข้ามากอดเราความรู้สึกรักสุดๆก็จะเกิดขึ้นเราก็รู้ตัวทันที ขณะที่รู้อาการของรักสุด ๆ อาการรักสุด ๆ ก็หายไป

เมื่อคิดถึงคนที่แย่งของรักของเราไป ใจก็ไม่ผ่องใส ก็รู้อาการ

ที่ไม่ผ่องใส อาการที่ไม่ผ่องใสก็หายไป

โปรดทราบว่า ทุกครั้งที่ "รู้" ใจขณะนั้นเป็นกุศลและผ่องใส ฝึกเช่นนี้ไปเรื่อยๆ สิ่งอกุศลก็ไม่มีโอกาสเกิดขึ้น ความรู้สึกรัก โลภ โกรธ หลง ก็จะเกิดช้าลงและห่างออกไปเรื่อยๆ ความทุกข์ทั้งหลายก็ค่อย ๆ ลดลง เพราะเมื่อเห็นทุกข์ แล้วเรารู้ทุกข์ ทุกข์ก็จะหายไป

การหายไปหมดไปของความรู้สึกต่างๆเมื่อเกิดการ"รู้" เป็นเพราะ ขณะที่จิตรู้เกิดขึ้นจิตอื่นๆ เช่นจิตชอบ จิตชัง จิตริษยา มันดับไปแล้ว เนื่องจากจิตเกิดดับเร็วมาก และจิตจะเกิดดับทีละหนึ่งขณะเท่านั้น

การตามรู้กายที่เคลื่อนไหว ใจที่คิดนึก จะทำให้เราค่อยๆ เรียนรู้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วตั้งอยู่เพียงชั่วขณะแล้วก็จะดับไปอย่างรวดเร็ว ไม่มีสิ่งใดเที่ยง คงอยู่ได้ตลอดไป และเราไม่สามารถจะไปควบคุมอะไรได้ ทุกอย่างขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยทั้งสิ้น

ต่อไปเราก็จะค่อยๆเรียนรู้ว่า"ทุกอย่างมันก็เป็นอย่างนั้นแหละ" ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์ ถ้าเราทำดีที่สุดแล้วอะไรมันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เพราะทุกสิ่งเกิดแต่เหตุ(หลายๆเหตุ) ปัจจุบันเราก็เพียรสร้างเหตุที่ดีที่สุดก็แล้วกัน แล้วไม่ต้องสนใจว่ามันจะมีผล(วิบากกรรม)ของเหตุเก่า ๆ อะไรในอดีตส่งมาถึงเราอีก ที่ไม่สนใจเพราะมันแก้ไขเหตุในอดีตไม่ได้เพราะเหตุนั้น ๆ มันสำเร็จไปแล้ว ไม่ว่าจะมี(ผล-วิบากกรรม) อะไรมาให้เราเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส กระทบสัมผัส คิดนึกอีก หน้าที่ของเรา ก็แค่ "รู้" แล้วก็จบแค่นั้น

ตัวอย่างเช่น เมื่อป่วยเป็นมะเร็งก็ดูแลรักษากายให้ดีที่สุด ตามรู้ดูจิตก็จะไม่ทุกข์ใจ เจ็บที่ตรงไหนก็ ”รู้”ตรงเจ็บ เจ็บก็ดับ เกิดทุกข์ใจก็ “รู้” ตรงความรู้สึกทุกข์ ทุกข์ก็ดับ เกิดอีกก็รู้อีก เช่นนี้ไปเรื่อยๆ ขณะใดที่ว่างก็ดูลมหายใจว่าเป็นอย่างไร หายใจสะดวก หายใจติดขัด หายใจออก หายใจเข้า หายใจลึก หายใจตื้น ทั้งหมดเมื่อรู้แล้วก็จบ ปฏิบัติไปเช่นนี้เราก็จะรู้สึกสบายกายสบายใจ นิ่ง และสงบ

การฝึกปฏิบัติเช่นนี้เป็นการภาวนาเบื้องต้นที่มีอานิสงส์มากมากกว่าการให้ทาน และรักษาศีล ไม่ต้องลำบากไปหาวัตถุทานไม่ต้องตะเกียกตะกายไปหาผู้ที่จะรับทานด้วย แต่ก็ไม่ใช่ว่าไม่ให้ทานไม่รักษาศีลนะจ๊ะ

การให้ทานก็ควรทำเมื่อมีโอกาส เช่น มีผู้ต้องการความช่วยเหลือและเราช่วยได้ก็ควรช่วย เช้าๆดูข่าวสรยุทธ ถ้ามีผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือและเราช่วยได้ เวลาที่เราไปธนาคาร ก็โอนเงินไปช่วยซะหน่อยตามกำลัง เห็นคุณยายจะข้ามถนนเราช่วยได้ก็ช่วยจับจูงข้ามไปหน่อย มีคนทุกข์ใจมาขอคำปรึกษาก็ช่วยฟังให้เขาคลายทุกข์และถ้าพอจะแนะนำอะไรที่ดี ๆไ ด้ก็ช่วยชี้ทางให้เขา เป็นต้น

ส่วนการรักษาศีลเป็นสิ่งที่เราต้องทำเป็นปกติอยู่แล้ว ดังกล่าวไว้ข้างต้น ก็ขอให้ท่านผู้อ่านทดลองทำดู ทั้งการให้ทานรักษาศีล โดยเฉพาะการภาวนาถ้าฝึกไว้ก็จะให้คุณมหาศาลและคุณวิณาก็จะมีความสุข-สมประสงค์ที่ได้จัดพิมพ์หนังสือนี้ค่ะ

โดย...ยายเพิ้ง

ประสบการณ์...ของคุณผเดิม

ในชีวิตของสัตว์โลกที่ดำเนินไป ย่อมประสบทุกข์ และ สุข สลับกันไปเป็นธรรมดาแต่สาเหตุแห่งความสุข และทุกข์ทางกายและใจนั้น ไม่มีใครรู้สาเหตุที่แท้จริง นอกเสียจาก บุคคลที่ตรัสรู้ความจริงด้วยพระปัญญา คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงรู้เหตุแห่งทุกข์ทางกาย คือ การทำบาป สิ่งที่ไม่ดีที่ทำไว้ในอดีต และทุกข์ทางใจ เกิดจากกิเลส ที่สะสมมาในจิตใจ ดังนั้น ความทุกข์ทางกายที่สมมติเรียกกันว่าโรค โรคร้ายแรงต่างๆ ก็เกิดจากเหตุ คือ บาปที่เคยทำไว้ในอดีต คือ อกุศลกรรมให้ผล

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเหตุของโรค ว่าเกิดจากเหตุหลายประการดังนี้

โรค ๘ อย่าง คือ

อาพาธ....มีน้ำดี (กำเริบ) ๑

อาพาธ....มีเสมหะ เป็นสมุฏฐาน ๑

อาพาธ......มีลม เป็นสมุฏฐาน ๑

อาพาธ....ที่เกิดจากโรคดี โรคเสมหะ มาประชุมกัน ๑

อาพาธ....ที่เกิดจาก เปลี่ยนฤดู ๑

อาพาธ......ที่เกิดจาก การบริหาร (ร่างกาย) ไม่ถูกต้อง ๑

อาพาธ....ที่เกิดจาก การพยายาม ๑

อาพาธ....ที่เกิดจาก วิบากกรรม ๑

แสดงให้เห็นว่า โรคต่างๆที่เกิดขึ้นกับสัตว์ทั้งหลาย มีเหตุทั้งอากาศ อาหาร การไม่บริหารร่างกาย รวมทั้งปัจจัยหลัก คือ กรรม อันเป็นบาปในอดีตที่เคยทำไว้ให้ผล ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอีกพระสูตรหนึ่งว่า การที่ทำให้เป็นโรคบ่อยๆ เพราะ เคยเป็นผู้เบียดเบียนทำร้ายสัตว์ทั้งหลายในอดีตชาติ เมื่อกรรมไม่ดี บาปให้ผลก็ทำให้มีโรคป่วยบ่อยๆได้

ในชีวิตของข้าพเจ้าที่ได้มีโอกาสฟังพระธรรมศึกษาพระธรรม ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง โดยรับฟัง จากท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ที่อธิบายพระธรรมได้ถูกต้อง ก็นับว่าเป็นลาภอันประเสริฐและได้เข้าใจความจริงของชีวิตมากขึ้นรวมทั้งครอบครัวของข้าพเจ้า ทั้งคุณพ่อ คุณแม่ และน้องสาว ก็ศึกษาพระธรรมตามแนวทางที่ถูกต้องนี้เช่นกันแต่อย่างไรก็ดี ชีวิตของสัตว์โลก ก็ต้องเป็นไปตามกรรม และ ไม่มีใครรู้เลยว่า ชีวิตข้างหน้า หรือ ขณะจิตต่อไป อะไรจะเกิดขึ้นและกรรมใดจะให้ผล

เมื่อกล่าวถึงเรื่องของสุขภาพแล้ว เมื่อย้อนไปเมื่อ 4 ปีที่แล้วคุณพ่อของข้าพเจ้าเอง หลอดเลือดหัวใจอุดตันแบบเฉียบพลัน โดยไม่รู้ตัวหัวใจหยุดเต้นในขณะที่อยู่โรงพยาบาล แต่เพราะว่า กรรมที่จะทำให้สิ้นชีวิต ยังไม่เกิดขึ้น ทำให้คุณพ่อยังไม่สิ้นชีวิต คุณหมอผ่าตัดช่วยชีวิตไว้ได้ทันเพราะเหตุการณ์นี้เองทำให้ข้าพเจ้าหันกลับมาดูแลสุขภาพตนเองและศึกษาเกี่ยวกับ เรื่องราวของสุขภาพ พร้อม ๆ กับการศึกษาพระธรรม

โดยมีพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ควบคู่กับการเข้าใจในเรื่องสุขภาพ ทำให้ข้าพเจ้า เปลี่ยนชีวิตในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทั้งอาหาร และ ในเรื่องการออกกำลังกายก็ทำให้มีความรู้เรื่องสุขภาพมากขึ้นแต่ เหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด และ สามารถเกิดกับใครก็ได้ หากกรรมให้ผล ก็คือ น้องสาวข้าพเจ้า ก็ป่วยเป็นโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ที่คอ ในระยะที่สอง เมื่อสองปีที่ผ่านมา คือ พ.ศ.2554

เนื่องด้วยเห็นก้อนเนื้อที่โตที่คอจึงไปให้คุณหมอตัดชิ้นเนื้อ พบว่า เป็นเนื้อร้าย และ ได้เช็ดโดยละเอียด จึงทราบว่าเป็นมะเร็ง ต่อมน้ำเหลืองระยะที่สอง ในวัยเพียง 32 ปี แสดงเห็นถึงความเป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ที่ไม่รู้เมื่อไหร่เลยที่กรรมใดจะให้ผล

แน่นอนครับว่า เป็นธรรมดาของปุถุชนผู้ที่ยังมีกิเลสย่อม จะมีความกลัวตายเป็นธรรมดา ก็เกิดความกลัว ความเสียใจ ทุกข์ใจ กับสิ่งที่ได้รับรู้ ซึ่งผู้ที่จะไม่ทุกข์ใจ ไม่หวั่นไหวในเหตุการณ์ต่างๆ คือ ผู้ที่ไม่มีกิเลสคือ พระอรหันต์ดังนั้นปัญญาความเห็นถูกจะเป็นสภาพธรรม ที่จะทำให้คิด พิจารณาถูกต้อง เมื่อพบเหตุการณ์ที่ดีหรือไม่ดีในชีวิต ประจำวัน อันเกิดจากการศึกษาธรรม ครอบครัวก็เกิดความทุกข์ แต่ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วในจิตใจ ไม่มีใครห้ามได้ ข้าพเจ้าจึงเริ่มศึกษาใน ส่วนของสุขภาพมากขึ้น ทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน และ แพทย์ทางเลือก

เรื่องของมะเร็ง

สาเหตุของมะเร็ง

- อาหาร เพราะปัจจุบัน อาหารมีสารปนเปื้อน สารเคมีมากมาย ทั้งผัก และเนื้อสัตว์จึงเป็นเหตุให้ทำให้เกิดความผิดปกติ ของเซลล์ต่างๆ จนทำให้เกิดเนื้อร้าย คือ มะเร็งได้
- อากาศ ปัจจุบัน สภาพอากาศ มีสารพิษ เป็นเหตุ ให้ร่างกายได้รับสารพิษทางอากาศก็เป็นสาเหตุหนึ่งของมะเร็ง
- กรรม หากได้ศึกษาพระธรรมของพระพุทธเจ้า โรคต่างๆที่เกิดขึ้น สาเหตุหลัก ก็คือ กรรม เพราะ อกุศลกรรม คือ บาปกรรมที่ทำไว้ในอดีตให้ผลย่อมทำให้เกิดเป็นโรคต่างๆได้

แนวทางการรักษาโรคมะเร็ง

อาหารของมะเร็ง ที่ทำให้เซลล์มะเร็งเติบโต คือ โปรตีน ไขมัน และ น้ำตาล

การรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบัน

-โดยการให้สารเคมี ที่เรียกว่า คีโม

ข้อดี เป็นการฆ่าเซลล์มะเร็งโดยตรง

ข้อเสีย ทำลายเซลล์ที่ดี คือ เม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่ฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้ร่างกายอ่อนแออย่างรวดเร็วเพราะเม็ดเลือดขาวลดลงอย่างรวดเร็วมีโอกาสติดเชื้อและถึงกับชีวิตได้ง่ายและคนไข้ต้องทนทุกข์ทรมาน เพราะการให้คีโม ต่อเนื่อง

- ฉายแสง เป็นการรักษาที่ตรงจุดของเซลล์มะเร็ง แต่ก็มีผลข้างเคียงในความร้อนของการฉายแสง

- ผ่าตัด

ข้อดี คือ ทำให้ตัดเซลล์มะเร็งที่ใหญ่มากๆ ออกไปได้

การรักษาโดยแพทย์ทางเลือก

- การทานอาหารที่เหมาะสม และ ออกกำลังกาย

ซึ่งในความเป็นจริงแพทย์ทางเลือกก็อิงกับความรู้ทางวิทยาศาสตร์ และ มีหลักฐานอ้างอิง ไม่ได้คิดเอาเอง ดังนั้น แพทย์ทางเลือกที่กล่าวถึง คือ การเพิ่มภูมิคุ้มกันของตนเอง คือ เพิ่มเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่ฆ่าเชื้อโรคและเซลล์มะเร็ง ให้มีมากและแข็งแรง ภูมิคุ้มกันของตนเองที่ดี คือ มีเม็ดเลือดขาวมาก และ แข็งแรง ย่อมทำให้ฆ่าเชื้อโรค และฆ่าเซลล์มะเร็งได้ด้วย

ตามที่กล่าวแล้วว่า อาหารของเซลล์มะเร็ง คือ โปรตีน ไขมัน และ น้ำตาล ซึ่งเมื่อให้สิ่งเหล่านี้ โดยการบริโภคเข้าไป เซลล์มะเร็งก็จะมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวน จากการทานโปรตีน ไขมัน และ น้ำตาล เพราะเป็นอาหารหลักของเซลล์มะเร็ง

สำหรับการให้คีโม ซึ่งทำลายทั้งเซลล์มะเร็ง และ เม็ดเลือดขาว ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เพราะ เม็ดเลือดขาวต่ำ ปัญหา คือ จะต้องทำอย่างไรให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้น เพื่อที่จะให้คีโมเข็มต่อไปได้อีก ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันก็ให้ทานไข่ขาว และ เนื้อสัตว์ ผลคือ เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นจริง

แต่สิ่งที่เป็นอันตราย และ ร้ายแรงที่สุดที่คนไข้ไม่ทราบ คือ การทำให้เซลล์มะเร็งเติบโตจากอาหาร ที่เป็นโปรตีน ไขมันและน้ำตาลด้วย ผลที่ตามมา คือ จะต้องให้คีโมหลายเข็ม เมื่อครบคอร์ส จำนวนของการให้ มี 6 ครั้ง เป็นต้น เมื่อตรวจหาเซลล์มะเร็ง ก็ยัง เหลืออยู่ ไม่หมด ก็ต้องทำวิธีเดิม คือ จะต้องให้คีโมอีก เป็นคอร์ส อีกหลายเข็ม ผลที่ตามมา คือ เม็ดเลือดขาวต่ำมาก ร่างกายอ่อนแอ และ มีผลข้างเคียงมากขึ้นไปอีก มะเร็งก็ยังไม่หมดไป เพราะ ยังทานอาหารที่เป็นอาหารของมะเร็งอยู่ คือ เนื้อสัตว์ ไข่ขาว จนท้ายที่สุด คนไข้ส่วนมาก ก็สิ้นชีวิตไปเพราะ ไม่ใช่มะเร็ง แต่เป็นการแพ้คีโม เพราะ เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นไม่ทันเพราะ การให้คีโมติดต่อกันหลายครั้ง

ผู้ที่หายด้วยคีโมมี แต่ เมื่อวัดค่าเฉลี่ย จำนวนที่เสียชีวิตจากการรักษาด้วย คีโม กับ การหาย เป็นจำนวนที่ต่างกันมากมาย

คำถามจึงมีอยู่ว่า แล้วถ้าไม่ให้คีโม จะรักษาอย่างไร และ จะทำให้เม็ดเลือดขาว มีมากขึ้นได้อย่างไร ถ้าไม่ทานเนื้อสัตว์

การรักษามะเร็งที่ถูกต้องที่สุด คือ การหยุดให้อาหารมะเร็ง และ การเพิ่มเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่ฆ่ามะเร็ง

เมื่อไม่มีการให้โปรตีน เนื้อสัตว์ น้ำตาล ไขมัน เซลล์มะเร็ง ก็เติบโตไม่ได้ แต่ ถึงเติบโตไม่ได้ ก็ยังไม่มี เซลล์เม็ดเลือดขาวที่เพียงพอ และ แข็งแรงมาฆ่าเซลล์มะเร็ง ดังนั้น การเปลี่ยนการทานอาหารให้เหมาะสม งดอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ ไข่ขาว และ อาหารที่เป็นโปรตีน เพื่อหยุด การแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง และ เพิ่มเม็ดเลือดขาว โดยการผัก ผลไม้

ซึ่ง ผักในแต่ละประเภท มีส่วนประกอบที่ใกล้เคียงกับเซลล์ดี และทำให้เพิ่มเม็ดเลือดขาว แม้แต่การไม่ได้ทานเนื้อสัตว์เลย ซึ่งขอเล่าถึงน้องสาวของข้าพเจ้า ที่จะต้องให้คีโม 6 เข็ม เธอไม่ทานเนื้อสัตว์ ไข่ขาว และ น้ำตาลทั้งหมด ทานแต่ น้ำผักปั่น สิบกว่าชนิดเท่านั้น ในปริมาณที่มากแต่ละวัน ครอบครัวของเรา จะมีการเจาะเลือดเอง เพื่อวัดปริมาณเม็ดเลือดขาว ทุกๆ สองอาทิตย์ ปรากฏว่า เม็ดเลือดขาว เพิ่มขึ้นอย่างมาก จากพันกว่าสองพันเป็นแปดพัน โดยไม่ได้ทานเนื้อสัตว์เลย นี่คือข้อพิสูจน์ของการทานผัก ผลไม้ ในปริมาณมาก และเป็น พืชผัก ที่ปลอดสารพิษ แต่สำหรับบางท่านที่ไม่ได้ผล เพราะ เหตุว่า ทานได้ปริมาณที่น้อย ไม่อดทนที่จะทำติดต่อ เพราะ รสชาติย่อมไม่อร่อยเหมือนเนื้อสัตว์เลย

การทานพืช ผัก ปลอดสารพิษ โดยการปั่นเป็นน้ำผัก จะทำให้ ผัก ผลไม้ ละเอียด และ ทำให้สามารถดูดซึมเข้าเซลล์ได้เป็นอย่างดี เราสามารถทานผัก ผลไม้ได้มาก โดยการปั่น แต่การทานผักโดยเป็นใบ เป็นลูก จะทานได้น้อย และที่สำคัญที่สุด พืช ผัก มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่จะไปฆ่าเซลล์มะเร็งโดยตรง และ เพิ่มเม็ดเลือดขาวที่ทำหน้าที่ฆ่าเซลล์มะเร็งด้วย ผลจากการที่ไม่ให้โปรตีน ไม่ให้ไขมัน และ น้ำตาล ทานแต่พืชผัก ผลไม้ เมื่อเซลล์มะเร็งไม่ได้อาหาร คือ โปรตีน ก็ไม่เจริญเติบโตต่อ และเมื่อเม็ดเลือดขาวเพิ่มมากขึ้น และมีสารต้านอนุมูลอิสระมากขึ้น ก็ทำให้ฆ่าเซลล์มะเร็งไปทีละน้อย แม้จะเป็นการฆ่าแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่ก็เป็นการฆ่าที่ไม่ได้ทำให้เซลล์มะเร็งเพิ่มขึ้น เมื่อฆ่าไปทีละน้อยก็หมดได้ เพราะ มะเร็งไม่ได้เติบโต เพราะ

ไม่มีอาหารให้เซลล์มะเร็งแตกต่างจากการให้คีโมที่เป็นการฆ่าเซลล์มะเร็งอย่างฉับพลัน คนไข้ก็ยังทานอาหารที่เป็นโปรตีน พยายามเพิ่มเม็ดเลือดขาว ผลปรากฏ คือ เซลล์มะเร็งก็ได้รับ อาหารต่อ ก็ไม่ตาย ก็มีการแบ่งเซลล์เพิ่ม จนสุดท้ายคนไข้ก็เม็ดเลือดขาวต่ำเพราะคีโมย่อมไปทำลายภูมิคุ้มกัน คือ เม็ดเลือดขาว ทำให้การสร้างเม็ดเลือดขาวในครั้งต่อๆไปขึ้นยากมาก นั่นเอง นี่จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไม คนไข้ที่ให้คีโมส่วนมากเสียชีวิตจากการแพ้คีโม

ซึ่งจะขอเล่าถึงเรื่องของน้องสาวที่ป่วยเป็นมะเร็งต่อมน้ำ-เหลือง ระยะ 2 ที่คอ เมื่อปี พ.ศ.2554

ในเดือนพฤศจิกายน พบก้อนเนื้อโตออกมาที่คอ ตรวจชิ้นเนื้อเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ระยะที่ 2 ซึ่ง น้องสาวก็ต้องใช้ประกันสังคมจึงต้องรอคิวการให้คีโม ในเดือนมกราคม จากการที่ข้าพเจ้าได้ศึกษาแพทย์ทางเลือก โดยได้อ่านหนังสือ ที่สำคัญ เปลี่ยนแนวคิดของข้าพเจ้า คือหนังสือที่เขียน โดย TOM WU ที่เป็นเรื่องราวที่แสดงถึง การเพิ่มภูมิคุ้มกันรักษาโรคด้วยอาหาร คือ พืชผักผลไม้ที่ปลอดสารพิษและ วิธีการปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวัน มีการออกกำลังกาย ดีท๊อก เป็นต้น เมื่อข้าพเจ้าได้อ่านจึงได้แนะนำน้องสาวในการทานอาหารใหม่ งดเว้นเนื้อสัตว์ทุกชนิด งดไข่ทานแต่ผัก ผลไม้เท่านั้น โดยการทำเป็นน้ำผักปั่น วันละ 3- 4 เหยือกปรากฏว่าเมื่อถึงเดือน มกราคม ก่อนให้คีโม ก้อนเนื้อที่โตมาก หลายๆก้อนยุบลงอย่างเห็นได้ชัดแสดงถึงการฝ่อไปของมะเร็งที่ไม่ได้อาหารคือโปรตีน ส่วนเม็ดเลือดขาวและ สารต้านอนุมูลอิสระที่เพิ่มขึ้น จากการทาน

ผักผลไม้อย่างเดียวเท่านั้นเพราะฉะนั้นจึงเป็นการยืนยันว่าการทานแต่ผักผลไม้ ไม่ทานเนื้อสัตว์ทุกชนิด แม้แต่ปลา ก็ทำให้เพิ่มเม็ดเลือดขาว และทำให้เซลล์มะเร็งค่อย ๆ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ที่สำคัญ ระบบการขับถ่ายทุก ๆ อย่างดีขึ้นอย่างมาก เพราะ เป็นพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ถูก จากการดำเนินชีวิตประจำวันที่เคยผิดมาในอดีต

น้องสาวของข้าพเจ้าให้คีโมเพียง4เข็มซึ่งจำนวนที่ต้องครบคือ 6 เข็ม เพราะ ทนคีโมไม่ได้ ที่สำคัญ เราจะเช็คเม็ดเลือดขาวก่อนทุกครั้ง โดยเช็คเอง ว่าเม็ดเลือดขาวพอให้หรือยัง ถ้ายังไม่ถึง ก็จะไม่ฝืนให้ เพราะ จะทำให้เป็นอันตรายถึงชีวิตได้ โดยการดื่มน้ำผักปั่นก็เพิ่มเม็ดเลือดขาวได้เป็นอย่างดี และ ก็ไม่ทำให้เซลมะเร็งเติบโต จากการทานไข่ขาว และ เนื้อสัตว์ด้วย เมื่อให้ถึงเข็มที่ 4 ครอบครัวตัดสินใจ ไม่ขอต่อในเข็มที่ 5 แต่ตัดสินใจไปสแกน MRI เพื่อตรวจหามะเร็ง ปรากฏว่าเหลือน้อยมากๆ จนคุณหมอบอกว่า ถ้าไม่มีประวัติมะเร็งก็เหมือนคนปกติ จึงงดให้เข็มต่อไป และ ก็ทานน้ำผักปั่น ออกกำลังกายทุกเช้าเย็นจนสุขภาพแข็งแรง มีกำลัง แม้ไม่ได้ทานเนื้อสัตว์เลย เพราะ แม้แต่สัตว์บางชนิด มี วัว เป็นต้น ก็ทานแต่หญ้า ไม่ทานเนื้อสัตว์ก็แข็งแรงมีกำลังเช่นกัน

ควรพิจารณาว่าโรคที่เกิดขึ้นที่มีสาเหตุมาจากอาหารส่วนใหญ่เพราะ ความติดข้องในรสอาหาร เราก็มักจะทานอาหารไม่ระวัง เพราะโดยมากอาหารที่อร่อย ไม่ค่อยมีประโยชน์ แต่ มีโทษ ส่วนอาหารที่ไม่อร่อย กับมีประโยชน์มาก ซึ่ง โรคทางกายไม่ใช่เกิดมาทันที แม้แต่มะเร็ง

แต่อาศัยการสะสมพิษในร่างกาย ที่มาจากอาหาร และ อากาศ เพราะฉะนั้น แม้จะมีอายุไม่มาก แต่ถ้าไม่ระวังเรื่อง อาหาร ที่ทานเนื้อสัตว์ ของทอด ปิ้ง ของหวาน เป็นต้น ก็จะค่อยๆสะสมทีละน้อย ในที่สุดจะทำให้เมื่ออายุมาก พิษก็มากในร่างกาย ทำให้เป็นโรคร้ายประการต่างๆ มี โรคหัวใจ และ มะเร็ง เป็นต้นได้

เช่นเดียวกับการทานอาหารที่มีประโยชน์ มีพืช ผัก ผลไม้ ที่ดีต่อสุขภาพ ก็ค่อยๆสะสมสิ่งที่ดีในร่างกาย ทำให้ มีภูมิคุ้มกันที่ดี ทั้งมีเม็ดเลือดขาวที่มาก และ มีคุณภาพด้วย ที่สามารถจะต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ และ มี คอเลสเตอรอลน้อย อันเป็นสาเหตุของโรคต่างๆด้วย เมื่อสะสมสิ่งที่ดี ก็ล้างพิษในร่างกาย ร่างกายก็แข็งแรง และยิ่งถ้า มีอายุมากแล้ว หรือ ป่วยเป็นโรคอยู่ ยิ่งควรระวังเป็นพิเศษ ที่จะต้องดูแลสุขภาพ เลือกอาหาร และ ออกกำลังกายเท่าที่ทำได้ และ เลือกทานอาหารที่รักษาสุขภาพโดยตรง นั่นคือ น้ำผักผลไม้ปั่น

แนะนำการทานน้ำผักผลไม้ปั่น

ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ป่วย หรือ ไม่ป่วย ก็สามารถที่จะ ทานน้ำผักปั่นได้ และ ผู้ที่ไม่เป็นก็จะป้องกันไม่ให้เป็นมะเร็งได้ดีขึ้น ผู้ที่เป็นแล้ว ก็รักษาหายได้

น้ำผักปั่น สำหรับ คนทั่วไป

ผักผลไม้ ที่ดีที่สุด คือ ปลอดสารพิษที่เป็นออแกร์นิค โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็ง แต่ สำหรับคนทั่วไป ผัก ผลไม้ตามตลาด เมื่อซื้อมา ควรแช่น้ำชีวภาพ หรือ เกลือ เป็นต้น เพื่อล้างสารเคมี

ผัก ผลไม้ที่นำมาปั่น ต่อมื้อมีดังนี้

1.มะเขือเทศราชินี 6 ลูก หรือ มะเขือเทศทั่วไป 2 ลูก

2.แครอท ครึ่งหัวเล็ก

3.หอมใหญ่ 1 ส่วน 4

4.ผักกาดหอม 1 ต้น

5.ขึ้นช่าย 3 ต้น

6.แอปเปิ้ล ครึ่งลูก

ปั่นรวมกัน ใส่น้ำพอสมควร ดื่มตอนท้องว่าง ช่วงเช้าจะดีมาก ดื่มสด ๆ บ่อย ๆ ไม่มีโทษ แต่จะมีประโยชน์มาก เป็นการเพิ่ม เม็ดเลือดขาว เพิ่มภูมิคุ้มกัน และ ล้างสารพิษ ช่วยระบบขับถ่าย อันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง และ โรคร้ายต่าง ๆ ครับ

น้ำผักปั่นสำหรับคนที่เป็นมะเร็ง

ต้องซื้อผัก ผลไม้ที่เป็นแบบ ออร์แกนิคเท่านั้น เพื่อที่จะไม่ต้องรับสารพิษเพิ่ม และ นำมาแช่ น้ำชีวภาพ ล้างให้สะอาด ควรทาน วันละ 3 ครั้งให้ได้ งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด

ผัก ผลไม้ มีดังนี้

มะเขือเทศราชินี แครอท หอมใหญ่ ผักกาดหอม ขึ้นช่าย บีทรูท เก๋ากี้แห้ง แอปเปิ้ล เซลลารี่ เป็นต้น ซึ่งหาหนังสือของ TOM WU มาอ่านจะทำให้เข้าใจมากขึ้น ปั่นทาน ดื่มให้ได้ บ่อยๆ ครั้งแรกๆ อาจทานยาก แต่ครั้งต่อไปจะชิน และ ทานให้ได้ปริมาณมากที่สุด และ ออกกำลังกายควบคู่กันไป

ชีวิตที่เป็นมะเร็งก็เพราะอาหารเป็นปัจจัยส่วนหนึ่ง คือ ทานอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ เป็นต้น ถ้าเป็นมะเร็งแล้ว ก็ยังทานเช่นเดิม โอกาสก็ หายยาก ควรปฏิบัติตนใหม่ ทานอาหารที่ป้องกันโรค มีพืชผัก ผลไม้ก็จะทำให้สุขภาพดีขึ้น และ ไม่ต้องทนทุกข์โดยการทำคีโม ที่เป็นอันตรายกับชีวิตครับ

จากที่กล่าวมาทั้งหมด ข้าพเจ้า เล่าตามประสบการณ์เรื่องจริงเท่าที่มีความรู้ ครับ

แนวทางการรักษาโรคทางใจ

พระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย จตุกนิบาต เล่ม ๒ - หน้าที่ 373

โรคสูตร

สัตว์ทั้งหลายผู้ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา ๑ ปี ก็มี ยืนยันว่าไม่มีโรคทางกายตลอดเวลา ๒ ปีก็มี ๓ ปี ก็มี ๔ ปีก็มี ๕ ปี ก็มี ๑๐ ปีก็มี ๒๐ ปีก็มี ๓๐ ปีก็มี ๔๐ ปีก็มี ๕๐ ปีก็มี ๑๐๐ ปีก็มี ยิ่งกว่า ๑๐๐ ปีก็มี แต่ว่าผู้ที่จะยืนยันว่าไม่มีโรคทางใจแม้เพียงเวลาครู่เดียวนั้น หาได้ยากในโลก เว้นแต่พระขีณาสพ (พระอรหันต์)

ทุกคนเกิดมาต่างก็ตั้งชื่อสมมติว่าเป็นมนุษย์ เป็นสัตว์ เป็นชื่อนั้น ชื่อนี้ มีภรรยา มีบุตร มีโรคต่างๆ ที่สมมติเรียกขึ้น หากแต่ว่าความจริงสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆแล้วไม่มีสัตว์บุคคลไม่มีเราเพราะมีแต่ธรรมฟังแล้วอาจจะแปลกใจ ไม่มีเรา แล้วใครที่ยืนอยู่ที่นี่ ใครเล่ากำลังป่วย ไม่ใช่เราหรือ ?

ซึ่งตามความเป็นจริง หากไม่มีจิต ไม่มีกาย ก็จะไม่มีเรา ไม่มีสัตว์ บุคคล ไม่มีโรคต่างๆเลย อะไรเล่าที่เกิด ขณะนี้คิดนึกใน คำที่อ่าน รู้เรื่องคำที่คิด เป็นเรื่องราวต่างๆ แสดงว่า ไม่มีเราที่รู้ ไม่มีเราที่คิด แต่มีสภาพธรรมอย่างหนึ่งที่กำลังรู้ ในขณะนั้น คือ จิต ครับ

ในชีวิตประจำวันก็คิดมากมาย มีจิตเกิดมากมาย คิดในทางที่ไม่ดี โศกเศร้า เสียใจ คิดทำร้าย คิดด้วยความโกรธ เหล่านี้ที่นำมาซึ่งความทุกข์ ก็เพราะ จิตใจที่มีสภาพธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดร่วมด้วยที่เป็นสภาพธรรมที่ไม่ดี คือ กิเลส ทุกข์ทั้งหลายมีได้เพราะกิเลสที่เกิดกับจิตสะสมไว้ในจิต อันเป็นปัจจัยให้มีการเกิดที่นำมาซึ่งความทุกข์ แล้วหนทางการละกิเลส และ ละการเกิด คือ อย่างไร คำ ๆ นี้ พระ-โพธิสัตว์ทั้งหลาย คือ ผู้ที่จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า คิดเสมอ แต่การคิดของพระองค์ คิดด้วยการหาเหตุเพื่อไปสู่ผล ด้วยเหตุที่ถูกต้องย่อมนำไปสู่ผลที่ถูกต้องด้วย และเมื่อพระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ทรงเป็นผู้บอกทาง แก่ผู้หลงทาง ด้วยการแสดงทางที่ถูกต้อง จนมีผู้รู้ตามเป็นพระอริยสาวก แม้บัดนี้พระพุทธเจ้าจะปรินิพพานนานแล้ว แต่พระองค์ทรงแสดงกับท่านพระอานนท์ว่า พระธรรมของเราที่แสดงไว้ดีแล้วเป็นศาสดาแทนเรา เพราะฉะนั้น ที่เรากล่าวว่า ขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง 3 ครั้ง คงไม่ใช่แต่เพียงการกล่าวท่องตามกันไป แต่ควรเป็นความจริงใจ อันเกิดจากปัญญาด้วยการมีพระธรรมเป็นที่พึ่ง ที่ไม่ใช่ ให้ความศักดิ์สิทธิ์ มาคุ้มครองช่วยเหลือ แต่เพราะการศึกษาพระธรรม และ ทำให้เกิดปัญญา ปัญญาที่เกิดนั้นเองย่อมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายอย่างแท้จริง

เมื่อกล่าวว่า มีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง และ พระธรรมเป็นศาสดาแทนพระองค์ การรักษาโรคทางใจ ก็ต้องด้วยการศึกษาพระธรรมตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอันสืบทอดมา เป็นพระไตรปิฎกในปัจจุบัน ครับ

การที่เราจะทำอะไรสักอย่างมีการสร้างเรือเป็นต้นก็จะต้องอาศัยการศึกษา การอ่าน หรือ ฟัง จากผู้ที่เคยสร้างทำมาก่อนอย่างถูกต้อง เพื่อที่จะได้ สร้างเรือได้ถูกต้อง มีคุณภาพที่ดี ไม่มีปัญหา และสร้างได้ตามแบบที่ถูก อันจะเป็นเรือที่สามารถที่จะข้ามฝั่งแม่น้ำ ห้วงน้ำมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ได้ ซึ่งผู้ที่สร้างเรือ ก็จะต้องรู้จักส่วนประกอบของเรือว่ามีอะไรบ้าง ทั้งโครงของเรือ ที่เรียกว่า กระดูกงู ส่วนหางเสือเป็นต้น และ จะต้องรู้จักเครื่องมือ อุปกรณ์ที่จะทำเรืออย่างถูกต้อง รู้จักวิธีการสร้างเรืออย่างเป็นลำดับขั้นตอนที่ถูกต้องด้วยย่อมได้เรือที่ดีมีคุณภาพที่สามารถข้ามมหาสมุทรกว้างใหญ่ได้ ฉันใด แนวทางการักษาโรคใจที่เป็นโรคกิเลสก็จะต้องเริ่มเป็นลำดับด้วยการเริ่มจากการศึกษาพระธรรมให้เข้าใจ แม้แต่การฟัง หรือ การอ่าน ตามพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ เพื่อให้เกิดปัญญาของตนเอง แนวทางการักษาโรคทางใจจึงเป็นลำดับด้วยดี ดังนี้ คือ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

ปริยัติ คือ การศึกษาธรรมให้เข้าใจ เกิดความเห็นถูกในขั้นการฟัง การอ่าน จากพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ซึ่งไม่ใช่เรื่องของการจำชื่อ ศึกษาแบบวิชาการ แต่เป็นปริยัติที่เป็นการเข้าใจความจริงของสภาพธรรมที่มีในขณะนี้ในขั้นการฟังว่าคืออะไร อันจะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดการปฏิบัติที่ถูกต้อง ครับ

ปฏิบัติ โดยทั่วไป เมื่อได้ยินคำนี้ที่เป็นคำภาษาไทยใช้กันบ่อย ๆ ก็เข้าใจกันแบบภาษาไทย คือ ปฏิบัติ จะต้องลงมือทำอะไรสักอย่าง ที่เป็นรูปแบบขั้นตอน ที่ต่างจากการอ่าน การฟังพระธรรม ยกตัวอย่างเช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม อย่างนี้ชื่อว่า ปฏิบัติตามความเข้าใจกันแต่พระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ละเอียด ลึกซึ้งอย่างยิ่ง เมื่อคราวที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ใหม่ๆ ทรงน้อมพระทัยที่จะไม่แสดงธรรมด้วยเหตุผล 2 ประการ

ประการแรก คือ พระธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้ ละเอียดลึกซึ้งอย่างยิ่ง ยากที่สัตว์โลกจะรู้ เข้าใจได้

ประการที่สอง คือ สัตว์โลกมากไปด้วยกิเลส มี อวิชชา ที่ปิดบัง หุ้มห่อไว้ ไม่ให้เห็นความจริง ยากที่จะเข้าใจตามได้

นี่แสดงให้เห็นถึง ความยากของพระธรรม ที่ไม่ใช่เพียงการศึกษาเพียงเผิวเผิน หรือ ฟังจากผู้อื่นแล้วจะทำตาม โดยที่ไม่ใช่ปัญญาของตนเอง ดังนั้นผู้ที่มีพระธรรมเป็นที่พึ่งจริง ๆ จึงต้องศึกษาให้เข้าใจแม้แต่เรื่องของการปฏิบัติ คำว่า ปฏิบัติให้เข้าใจถูกต้องว่าคืออย่างไร

ปฏิบัติ มาจากคำภาษาบาลี คือ ปฏิ - ปัตติ หมายถึงการถึงเฉพาะ ถึงเฉพาะด้วยอะไร ถึงเฉพาะด้วยปัญญา ที่เป็นการรู้ความจริงของสภาพธรรม ตามความเป็นจริง ดังนั้น เมื่อชีวิตที่แท้จริงมีแต่ธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไป เห็นได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส รู้กระทบสัมผัส คิดนึกที่ กำลังมี กำลังเกิดในชีวิตประจำวัน แต่สัตว์โลกเข้าใจผิดว่า เป็นเราที่เห็นเป็นเราที่คิดนึก เป็นคนอื่น เป็นสัตว์บุคคลต่าง ๆ ด้วยความเห็นผิด

และเดือดร้อนเพราะ ยึดถือว่ามีตนเอง มีคนอื่น ๆ เศร้าโศก เสียใจ ก็เพราะ ความยึดถือผิด แท้ที่จริงเป็นแต่เพียงธรรม ไม่มีเรา ไม่มีสัตว์ บุคคล การศึกษาให้เข้าใจถูกในขั้นการฟัง ที่เป็นปริยัติ ว่ามีแต่ธรรม ไม่ใช่เรา มีแต่ธรรม ที่เป็น จิต เจตสิก รูป ปฏิบัติ ที่ใช้คำว่า ปฏิบัติธรรม จึงไม่ใช่เราปฏิบัติ แต่เป็นธรรมนั้นเองที่เกิดขึ้นปฏิบัติหน้าที่ในขณะนั้น นี่แสดงให้เห็นถึงความละเอียด ลึกซึ้งอย่างยิ่งของพระธรรม ซึ่งจะดำเนินหนทางที่ถูกไม่ได้เลย หากไม่ศึกษาพระธรรมอย่างละเอียด รอบคอบ และ แทนที่จะไปรักษาโรคใจ แต่ เพราะดำเนินทางผิด กลับเพิ่มโรคใจ โรคกิเลส โรคความไม่รู้ โรคความเห็นผิด ซึ่งอันตรายกว่าโรคกายหาประมาณไม่ได้เลย เพราะโรคกิเลสที่เกิดความไม่รู้ เข้าใจผิด ปฏิบัติผิด ย่อมมีโทษต่อไป นับชาติไม่ถ้วน ต่างกับโรคกาย ที่สมมติว่าเป็นโรคร้าย ก็เกิดเพียงชาตินี้และจบไป แต่โรคร้ายทางกาย ก็กลับมาได้อีก อันมีเหตุจากโรคทางใจ ที่ทำบาป ด้วยความเห็นผิด และความไม่รู้ครับ

แล้วธรรมอะไรปฏิบัติ? เมื่อเป็นธรรม ไม่ใช่เรา ปฏิบัติแล้ว ธรรมปฏิบัติหน้าที่ ที่จะรู้ความจริง ก็ต้องเป็นธรรมที่ดีงามเกิดขึ้น คือ สติ และ ปัญญา และ ธรรมฝ่ายดี อื่นๆ ที่รู้ความจริงของสภาพธรรมที่มีในขณะนี้ว่า เป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่เรา

เหตุใด ปฏิบัติธรรม คือ การรู้ความจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่เรา ?

ขณะนี้ ทุกคนยึดถือว่ามีเรา มีสัตว์บุคคล ด้วยความเข้าใจผิดที่เป็นอวิชชาความไม่รู้และทำให้เดือดร้อน ด้วยความเข้าใจผิดมีการฆ่ากัน โกรธกัน เพราะ มีเรา มีคนอื่นที่ทำไม่ดีกับเรา มีความริษยา เพราะ มีเขา มีเราที่ได้ดี แต่เราไม่อยากให้เขาได้ดี มีทุกข์ เสียใจเพราะ ตัวเราเป็นโรคร้าย มีเราที่เป็นโรคมะเร็ง และเป็นทุกข์ เสียใจ เพราะบุตรของเราตาย ภรรยาคนที่เรารักตาย รวมความว่าเพราะยึดถือว่าเป็นเราเป็นเขาเป็นสัตว์บุคคล อันเป็นความเห็นผิด ทำให้เกิดทุกข์ทั้งทางกาย และ ทางใจเป็นสำคัญ เมื่อเป็นดังนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงหนทางการดับกิเลส ละความยึดถือที่ผิด ด้วยการให้เข้าใจความจริง ว่า แท้ที่จริง เป็นแต่เพียงธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไป แต่ละหนึ่งขณะ ไม่ใช่เราเลย ซึ่งการรู้ความจริงเช่นนี้ คือ ขณะที่สภาพธรรมที่กำลังเกิดขึ้น และ เมื่อรู้ลักษณะของตัวธรรมด้วยสติและปัญญา ที่เกิดในขณะนั้น ไม่ใช่เพียงการคิดนึก ย่อมเป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องครับและเมื่อรู้ว่าเป็นแต่เพียงธรรมแล้ว ความยึดถือก็น้อยลง ทุกข์ก็น้อยลง เพราะ ปัญญาเข้าใจถูกขึ้น

แล้วปัญญาที่รู้ความจริงเช่นนี้ จะเกิดได้อย่างไร ?

ด้วยอาศัย ปัญญาที่เจริญขึ้นในขั้นการฟัง ศึกษาพระธรรม ในหนทางที่ถูกต้อง ปัญญาขั้นปริยัติ ที่เริ่มเข้าใจว่า ขณะนี้เป็นแต่เพียงธรรม เพราะเข้าใจว่า ธรรม คือ อะไร ธรรม ก็คือ สิ่งที่มีจริง ที่มีในขณะนี้ ที่มีลักษณะให้รู้ คิดนึก เป็นสิ่งที่จริง โกรธ โลภ หลง คิดดี มีเมตตา หวังดี เห็น ได้ยิน สี เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กระทบสัมผัส เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นธรรม ไม่ใช่เรา การเข้าใจเช่นนี้ อาศัยการสะสมการฟัง

ไปเรื่อย ๆ อันเป็นเวลาที่ยาวนาน สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า หนทางนี้เป็นจิรกาลภาวนาเป็นการอบรมปัญญาอย่างยาวนานกว่าจะรู้ความจริงได้ไม่ใช่เพียง ปี สองปี แต่นับชาติไม่ถ้วน

และเหตุอีกประการหนึ่ง คือ การเจริญกุศลทุก ๆ ประการที่ประกอบด้วยความเข้าใจถูก ว่าเป็นไปเพื่อที่จะละ สละกิเลส ทั้งกุศลขั้นทาน ศีล และ กุศลในบุญญกิริยาวัตถุ 10 ที่ไม่ใช่เพื่อหวัง แต่ เพื่อละเป็นสำคัญ กุศลเหล่านี้ ย่อมเป็น บารมี เป็นเสบียงที่จะเกื้อหนุนปัญญาให้ถึงการรู้ความจริงได้เช่นกัน ครับ

ซึ่งเมื่อกล่าวถึงขณะที่ปฏิบัติธรรมขณะที่ปัญญารู้ความจริงปัญญาไม่ได้เลือกสถานที่ จำเพาะเจาะจงว่าจะต้องอยู่ในสถานที่หนึ่งสถานที่ใด อยู่ในห้อง อยู่ป่า อยู่ในที่เงียบสงัด แต่ปัญญาที่รู้ความจริงของสภาพธรรม สามารถเกิดได้หากปัญญาถึงพร้อม แม้ขณะนี้ที่กำลังดำเนินชีวิตประจำวัน ก็ไม่พ้นจากธรรมที่กำลังเกิดขึ้นเป็นไป ที่กำลังมีตลอดเวลา แม้ อกุศลก็ควรรู้ว่าเป็นธรรม เพราะเป็นสิ่งที่มีจริง และเคยยึดถือว่าเป็นเราที่โกรธ เราชอบ เป็นต้น ปัญญาควรรู้ว่าเป็นธรรมเพื่อไถ่ถอนความเห็นผิดว่าเป็นเรา เป็นสัตว์ บุคคล อันเป็นกิเลสที่จะต้องละอันดับแรก ครับ

การปฏิบัติจึงไม่ใช่เรื่องของการทำเป็นรูปแบบการทำตามๆกัน มีการนั่งสมาธิ เดินจงกรม เพราะพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของปัญญา ไม่ใช่เป็นเรื่องของการทำแล้ว นิ่ง สำคัญว่า สงบ ทั้ง ๆ ที่ไม่สงบเพราะ ความสงบไม่ได้หมายถึง การไม่คิดเรื่องอะไร หรือ จดจ่ออยู่กับ

สิ่งหนึ่งสิ่งใดแต่ความสงบคือสงบจากกิเลสในขณะนั้นและที่สำคัญที่สุด ปัญญาไม่ได้รู้ความจริงอะไรในขณะนั้น หากไม่เกิดความเข้าใจถูกที่เจริญขึ้นแล้ว จะกล่าวว่าเป็นการปฏิบัติธรรมไม่ได้ เพราะ ปฏิบัติธรรม คือ ธรรมปฏิบัติ สติและปัญญาเกิดรู้ความจริง ชื่อว่า ปฏิบัติธรรม ครับ

ปฏิเวธ คือ ปัญญาที่แทงตลอด รู้ความจริงจนถึงการบรรลุธรรม ซึ่งเป็นผลมาจาก การปฏิบัติธรรม และอาศัยปริยัติ คือการศึกษาพระธรรมที่ถูกต้องเป็นสำคัญ

แนวทางการักษาใจ จึงควรเริ่มจากการฟัง ศึกษาพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ อย่างถูกต้อง จากผู้รู้ที่แสดงพระธรรมตามพระไตรปิฎก มีท่านอาจารย์สุจินต์ เป็นต้น การศึกษาพระธรรม ฟังพระธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดปัญญาทีละน้อย แต่เป็นการเข้าใจถูกต้อง ย่อมเป็นก้าวย่างที่ประเสริฐ เพราะเป็นก้าวย่างไปสู่จุดหมายที่ถูกต้อง ประเสริฐกว่าหนทางที่ทำ ให้ปฏิบัติ แต่ไม่ได้เกิดปัญญา เมื่อปัญญาค่อย ๆ เจริญขึ้น จนปัญญาถึงพร้อม สติและปัญญาที่เกิดระลึกรู้ความจริงของสภาพธรรมที่มีในขณะนี้ รู้ความจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่เรา เพราะกำลังรู้ลักษณะที่ปรากฏเท่านั้น ขณะนั้นมีลักษณะ เช่น มีเพียงเสียงที่ปรากฏ ยังไม่ได้นึกถึงคำ แปลความหมาย จึงไม่มีใคร ไม่มีเสียงใคร ไม่มีใครได้ยิน มีแต่เพียงเสียง จึงเข้าใจถูกว่า ไม่มีเรา ไม่มีใคร มีแต่ธรรมที่ปรากฏเป็นไป ขณะนั้นปัญญาเกิดแล้ว ในชีวิตประจำวัน เพราะ เสียง ได้ยิน คิดนึก ที่กำลังรู้ความจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม มีในชีวิตประจำวัน โดยที่ไม่ต้องไปนั่งสมาธิให้รู้ ไปเดินจงกรม แต่กำลังปฏิบัติธรรมแล้ว

เพราะ ธรรมกำลังปฏิบัติ สติและปัญญากำลังปฏิบัติหน้าที่รู้ความจริง รู้ว่าเป็นแต่เพียงธรรม ขณะนั้น ก็ค่อย ๆ ละความไม่รู้ เพราะ เกิดปัญญาความรู้ กล่าวสรุปได้ว่า การปฏิบัติธรรม เป็นดังนี้

ไม่มีเราปฏิบัติ เพราะ สภาพธรรมที่ดี ปฏิบัติ คือ สติและปัญญาเกิดขึ้นเป็นธรรมไม่ใช่เรา

ไม่มีการบังคับ ที่จะให้เกิดการปฏิบัติธรรม และ ให้เกิดสติ และ ปัญญา เพราะ ไม่ควรลืมว่า ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา แม้สติและปัญญาก็ต้องอาศัยเหตุที่ถึงพร้อม จึงจะเกิดขึ้น การบังคับ จะทำด้วยความเป็นเรา ไม่ใช่เหตุให้เกิด สติ และ ปัญญา แต่ การฟังศึกษาพระธรรม ปัญญาที่เกิดขึ้น เจริญขึ้นไปเรื่อย ๆ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดสติ และ ปัญญารู้ความจริงในขณะนี้ ในอนาคต ซึ่งเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ครับ

ไม่มีการเจาะจง คือ ไม่มีเราที่จะพยายามเลือกรู้สภาพธรรม ไม่มีเราที่จะตามดู ไม่มีเราที่จะตามกำหนด เลือกเจาะจงสภาพธรรมใดสภาพธรรมหนึ่ง เพราะ การรู้ความจริง ที่จะรู้สภาพธรรมใดเป็นเรื่องของปัญญาเป็นสำคัญ ซึ่งก็แล้วแต่ว่าปัญญาจะรู้สภาพธรรมอะไรในขณะนั้น อันแสดงถึงความเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ แม้แต่การจะรู้ลักษณะสภาพธรรมใด สภาพธรรมหนึ่ง แม้ อกุศล จะเกิด ก็ไม่รู้เลยว่าจะเกิดโกรธกับใคร อารมณ์ไหน ต่อไป โดยทำนองเดียวกันปัญญาที่รู้ความจริง ก็ไม่สามารถ เลือกจาะจงสภาพธรรมใดได้ครับ ไม่มีการเลือกสถานที่ เพราะ ทุกที่มีธรรม เมื่อกล่าวคำว่า ปฏิบัติธรรม ก็ในเมื่อธรรมมีอยู่แล้ว จะไปแสวงหาธรรมในสถานที่อื่น ทั้ง ๆ ที่ขณะนี้

มีธรรม ก็ควรรู้ในสิ่งที่กำลังมี กำลังปรากฏในชีวิตประจำวัน ครับ

ไม่มีเครื่องวัดจากคนอื่น เพราะปัญญาของใครก็ของคนนั้น หากปฏิบัติธรรมถูกต้อง ปัญญาก็เกิดกับตนเอง เป็น ปัจจัตตัง คือ รู้ได้เฉพาะตน หากแต่ว่า ยังสงสัย ทำไปแล้วไม่รู้ ได้แต่ความนิ่ง ไม่ได้เกิดปัญญา จะกล่าวว่าเป็นการปฏิบัติธรรมไม่ได้เลย และ จะเป็นการได้ปัญญา เป็นการปฏิบัติธรรมหรือไม่ ก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนอื่นบอกว่าเราเข้าใจ เราได้ญาณนั้นญาณนี้ ทั้ง ๆ ที่ปราศจากความเห็นถูก ยังสงสัยอยู่ ตัวผู้ที่ศึกษาเองเท่านั้นที่จะรู้ ปัญญาของใครก็ของคนนั้น

ไม่มีการแยกไปจากชีวิตประจำวันปฏิบัติธรรมคือ ธรรมปฏิบัติ สติและปัญญาเกิดรู้ความจริง จึงเป็นเรื่องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน สมดังคำใน สติปัฏฐานสูตร ที่เป็นหนทางการดับกิเลสที่ว่า เป็นผู้มีปรกติ เจริญสติปัฏฐาน ความหมาย คือ เป็นปรกติที่จะเกิดสติและปัญญา ในชีวิตประจำวัน โดยไม่เลือก เจาะจง บังคับ แล้วแต่สติจะเกิดหรือไม่ ในการใช้ชีวิตประจำวันของเพศคฤหัสถ์ และในชีวิตประจำวัน ก็ไม่ปราศจากธรรม มีธรรมที่ควรรู้ ขาดเพียงปัญญาที่จะไปรู้ จึงไม่ต้องหลีกหนี ไปปฏิบัติธรรม ตามช่วงเวลาใด เวลาหนึ่ง 5 วัน 10 วัน เพราะตราบใดที่ไม่มีปัญญาความเข้าใจขั้นการฟังศึกษาพระธรรมเพียงพอ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ปัญญาก็ไม่เกิด ได้แต่ความนิ่ง แต่ไม่ได้เกิดความรู้อะไร หากแต่ว่าเมื่อสะสมปัญญาความเห็นถูกจากการศึกษาพระธรรม เมื่อปัญญาแก่กล้า ถึงพร้อม ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ปัญญาก็เกิดได้ เพราะก็ล้วนแล้วแต่มีธรรมให้รู้ ควรรู้ว่าเป็นธรรมไม่ใช่เรา

ไม่มีการจะทำให้อกุศลไม่เกิด การปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคือ การรู้ความจริงของธรรมที่มีในขณะนี้ ว่าเป็นแต่เพียงธรรมไม่ใช่เรา โดยมาก มักสำคัญว่า เมื่อได้ ศึกษาพระธรรม อกุศลไม่ดี กิเลสไม่ดี ก็พยายามอย่าให้อกุศลเกิด พยายามบังคับไม่ให้อกุศลเกิด หากบังคับกันได้ ทุกคนก็คงเป็นคนดี ไม่มีความไม่ดีเกิดขึ้นเลย แต่ ควรไม่ควรลืมว่า สัตว์โลกที่มากไปด้วยกิเลส ที่เรียกว่า ปุถุชน ผู้ที่หนา หนาด้วยความไม่รู้ หนาด้วยโลภะ โทสะ เป็นต้น พร้อมที่จะเกิดกิเลสตลอดเวลา ไวมาก แม้เพียงเห็น ก็ติดข้องแล้ว โดยไม่รู้ตัว เปรียบดั่งต้นยาง ที่ถูกกรีด น้ำยางที่สะสมไว้เต็มในต้นยางก็พร้อมที่จะไหลออกมา ขณะนี้ก็เช่นกัน น้ำฝาด คือ กิเลส ก็พร้อมที่จะเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เกิดได้เกือบตลอดเวลา เพียงแต่ว่าจะรู้ หรือ ไม่รู้เท่านั้น คุ้ยกิเลสขึ้น ด้วยใจที่สกปรก เต็มไปด้วยขยะ สะสมขยะทุกวัน เมื่อสะสมขยะ ทุกวันอย่างนี้ จะกล่าวว่า จะไม่ให้มีกลิ่นเหม็นออกมาได้อย่างไร ปุถุชน สัตว์โลกก็เช่นกัน สะสมกิเลสมามาก กิเลสก็เกิดเป็นปรกติ เพราะชำนาญ เกิดบ่อย ๆ ดังนั้น หนทางการปฏิบัติที่เป็นทางสายกลาง คือ ทางที่ไม่ใช่ ทางสุดโต่งสองประการ ด้วยทางที่ยินดีเพลิดเพลิน เป็นไปกับกิเลส และอีกทาง คือ ทางที่เพียรพยายามที่จะละ ละกิเลสด้วยความเป็นเรา ด้วยการบังคับ แต่ทางที่ถูกต้องที่เป็นทางสายกลาง คือ การเจริญสติ ปัฏฐานที่รู้ความจริงของสภาพธรรมที่กำลังมี กำลังปรากฏแล้ว คือ เกิดแล้วเป็นไป อกุศล กิเลส ห้ามไม่ได้เลย เกิดแล้วเป็นไป เมื่อไหร่ห้าม ก็เป็นกิเลสนั่นเอง ที่อยากจะห้าม แต่ เมื่อไหร่ที่เกิดแล้ว หนทาง

ที่ถูกต้อง คือ เข้าใจในสิ่งที่เกิดแล้ว แม้อกุศลที่เกิด โลภะ ก็มีจริง เป็นแต่เพียงธรรมเช่นกัน ก็รู้ความจริงว่า โลภะ ไม่ใช่เราที่ติดข้อง แต่เป็นเพียงธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เรา ซึ่งควรเข้าใจว่า กิเลสที่จะต้องละก่อน ไม่ใช่ ความโกรธ ไม่ใช่ ความติดข้อง พอใจ ในสิ่งต่าง ๆ แต่ เป็นความเห็นผิดที่ยึดถือว่าเป็นเรา เป็นสัตว์ บุคคล

พระอริยสาวกในอดีต เมื่อคราวที่ท่านจะได้บรรลุธรรม ก็อาศัยการฟัง การศึกษาพระธรรม แต่ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติธรรม ไปนั่งไปปฏิบัติด้วยความไม่รู้ แต่ท่านเหล่านั้น ก็อบรมปัญญาในชีวิตประจำวัน แม้ในขณะที่ท่านทำอาหาร หม้อน้ำแห้ง ก็เกิดสติปัญญา รู้ความจริงในขณะนั้น ถึงการบรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีได้ อันแสดงถึง ไม่มีเราไปบังคับสติและปัญญา และ ปัญญาเกิดได้ในทุกสถานที่ ครับ

น้ำเมื่อเต็มตุ่ม ไม่ต้องพยายามให้น้ำล้น น้ำก็ล้นเองตามธรรมชาติที่เป็นไป เพราะน้ำเต็มเปี่ยมแล้ว แต่หากน้ำไม่เต็มตุ่ม จะพยายามอย่างไร ที่ไม่ใช่การเทน้ำลงตุ่ม น้ำก็ไม่มีทางล้นตุ่มด้วยวิธีการอย่างอื่นเลย เพราะ เป็นการทำด้วยวิธีการไม่ถูกต้อง และเหตุยังไม่พร้อมถึงการที่น้ำเต็มตุ่มจนล้นได้ ฉันใด เมื่อปัญญาเกิดถึงพร้อมเมื่อไหร่ จากการฟังศึกษาพระธรรม ปัญญาก็เกิดรู้ความจริงเอง โดยไม่มีเราจะต้องไปเลือกจัดการ จะไปพยายามปฏิบัติธรรม เพราะ ธรรม คือ สติและปัญญาปฏิบัติหน้าที่อยู่แล้ว แต่หากว่า สติและปัญญายังไม่เพียงพอ แม้จะพยายามด้วยวิธีอื่นที่ไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง มีการนั่งสมาธิ เดินจงกรม กำหนดต่าง ๆ ก็ไม่มีทางที่จะทำให้สติ ปัญญาเกิดได้ หากแต่ว่า วิธีที่จะทำให้ให้น้ำเต็มตุ่ม

ล้น คือ การเติมน้ำ ที่เป็นน้ำ คือ ความเข้าใจที่เกิดขึ้นทีละเล็กละน้อย จากการฟัง ศึกษาพระธรรมเป็นสำคัญ ครับ

การฟังเป็นเหตุให้เกิดปัญญา ฟังด้วยดี คือ ฟังในพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง อันจะฟัง ศึกษา ได้จากผู้รู้ ที่อธิบายได้ถูกต้องตามพระไตรปิฎก มีท่านอาจารย์สุจินต์ เมื่อดำเนินตามหนทางที่ถูกต้องย่อมชื่อได้ว่า เป็นสาวก เพราะสาวก หมายถึง ผู้ที่สำเร็จจากการฟัง คือ ปัญญาของท่านเหล่านั้น เกิดจากการฟัง ศึกษาพระธรรมเป็นสำคัญ และไม่ต้องห่วงเรื่องปฏิบัติธรรม สำคัญ คือ ความเข้าใจถูกทีละเล็กละน้อยในขณะนี้ จากการศึกษาพระธรรม สำคัญกว่า เพียงพอไหม ถ้าหากฟังศึกษาพระธรรมแล้วค่อย ๆ เข้าใจขึ้นทีละเล็กละน้อย จนในที่สุด ก็ถึงปัญญาที่รู้ความจริงในขณะนี้ ซึ่งอีกยาวไกล เพราะสะสมกิเลสมามากพระอริยสาวก ทั้งหลายกว่ารู้ความจริง อบรมปัญญา นับชาติไม่ถ้วนเมื่อเราเพิ่งเริ่มฟัง ได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว ควรคิดพิจารณาสักนิดว่าพระธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง ง่ายหรือยาก เพราะกว่าที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ต้องอบรมบารมี นับเวลาได้ สี่อสงไขยแสนกัป อันแสดงถึงเวลานับชาติไม่ถ้วน ควรหรือที่เพียงบอกให้ทำ ให้นั่งแล้วทำตาม จะเกิดปัญญาโดยไม่ได้ศึกษาพระธรรม

ขอให้เริ่มจากก้าวที่ถูกต้องคือกลับมาสู่ความเข้าใจ เริ่มจากการฟังพระธรรมที่ถูกต้องเป็นสำคัญ ความเข้าใจที่เกิดขึ้น มีค่ามหาศาลย่อมนำไปสู่การปฏิบัติธรรม ค่อย ๆ ละกิเลส ดุจแดดที่แผดเผาหิน ดิน ให้กร่อนได้ทีละน้อย และ ได้ชื่อว่า กำลังรักษาโรคทางใจ

ด้วยแนวทางที่ถูกต้อง อันจะทำให้ไม่ต้องเกิด เพราะดับกิเลสได้หมดสิ้นในอนาคตกาล อันเป็นการหมดทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่ต้องมาเป็นโรคร้ายเจ็บปวด กาย และใจ อีกต่อไป ครับ เมื่อไหร่ รักษาโรคใจได้ เมื่อนั้นโรคกาย ก็หมดสิ้นไปเช่นกัน ซึ่งสามารถศึกษา และ ฟังคำบรรยายโดยท่านอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ ได้ที่สถานีวิทยุ ด้านหลังของหนังสือรวมทั้งที่เวปไซต์ WWW.DHAMMAHOME.COM ครับขออนุโมทนาสาธุ ทุกท่าน ครับ

ผเดิม ยี่สมบุญ (เต้ย) อีเมล balamees@gmail.com

ประสบการณ์ของน้องอิ๊บ

ถ้าหากเป็นคุณ... คุณจะทำอย่างไรเมื่อได้ทราบข่าวที่ทำให้ชีวิตต้องเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ คุณจะทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าตัวเองกำลังป่วยด้วยโรคร้าย คุณจะทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าเวลาของคุณบนโลกใบนี้เหลือน้อยลงทุกที คุณจะสู้หรือถอยเมื่อรู้ว่าคุณมีโอกาสหายจากโรคนี้แค่ไม่ถึงสิบเปอร์เซ็นต์... คุณจะทำอย่างไร...

ถ้าหากเป็นฉัน.... ฉันไม่เคยคิดเลยว่าจะพบเหตุการณ์ใด ๆ ที่ทำให้ชีวิตพลิกผันไป ชีวิตของฉันมั่นคง เรียนจบจากมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง มีงานที่กำลังเจริญก้าวหน้า แต่งงานและมีสามีที่แสนดีมีลูกที่น่ารัก เลี้ยงง่าย มีครอบครัวที่อบอุ่น ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนโชคดีมีบุญและมีความสุขเสมอ แล้วจะมีอะไรที่มาเปลี่ยนไปจากนี้ได้... ฉันไม่เคยคิดถึงโรคภัยไข้เจ็บต่างๆเพราะมันเป็นเรื่องของผู้สูงอายุ วัยรุ่นอย่างฉันคงจะเป็นแค่ไข้หวัด โรคกระเพาะ หรือโรคอื่นๆที่ใครๆก็เป็นกัน เวลาของฉัน

บนโลกใบนี้ยังเหลืออีกมาก ทุกอย่างที่ถามมานั้นไกลตัวฉันเหลือเกิน... ฉันไม่เคยคิดถามตัวเองแบบนั้นเลย

อยู่มาวันหนึ่ง ฉันก็ต้องคิด ไม่มีใครถามฉันหรอก ร่างกายที่ฉันเพิ่งใช้งานมา 27 ปี กำลังเรียกร้องและถามคำถามต่างๆที่ฉันถามคุณในตอนแรก ฉันไม่เคยรู้เลยว่า วิถีชีวิตที่ฉันกำลังดำเนินอยู่นั้น กำลังทำร้ายร่างกายของฉันอย่างรุนแรง การทำงานอย่างหนัก พักผ่อนน้อย สภาพความเครียดในที่ทำงาน ขาดการออกกำลังกาย ใช้ชีวิตในสังคมเมืองทุกวันสูดควันพิษมากมาย กินทุกอย่างที่ขวางหน้า อาหารจานด่วน ขนมหวาน ขนมกรอบๆ ของทอดทั้งหลายที่เขาเรียกว่าอาหารขยะนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นอาหารจานโปรดของฉัน จริงๆแล้ว ร่างกายของฉันส่งสัญญาณเตือนหลายรอบให้ฉันปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต แต่ฉันก็ไม่ค่อยใส่ใจ เมื่อลูกชายคนแรกของฉันอายุหกเดือน ฉันตั้งครรภ์อีกครั้ง ไม่นานนักก็พบว่าตัวอ่อนไม่เจริญเติบโตแล้ว ฉันพบกับความรู้สึกสูญเสียเป็นครั้งแรก แต่ก็ไม่ทิ้งความพยายาม เวลาผ่านไปอีกหนึ่งปี ฉันตั้งครรภ์ครั้งที่สาม ฉันทะนุถนอมลูกน้อยคนนี้เป็นอย่างดีโดยมีสามีดูแลอย่างใกล้ชิด แต่เหตุการณ์ก็เป็นเหมือนเดิมในอายุครรภ์ที่เท่ากัน ด้วยความเศร้าเสียใจ ฉันและสามีจึงตัดสินใจยุติเรื่องมีลูกไว้ก่อน ในเวลานั้น ฉันเริ่มรู้สึกว่าตัวเองคงจะไม่แข็งแรง พักผ่อนน้อย ทำงานหนัก จึงเริ่มดูแลสุขภาพมากขึ้น เริ่มออกกำลังกายแต่ตั้งใจทำอยู่ไม่กี่เดือน ก็กลับมาใช้ชีวิตแบบเดิมๆ อีกครั้ง ฉันไม่เคยคิดเลยว่าหลังจากวันเกิดอายุครบ27ปีของฉันเพียงสามเดือนฉันจะได้รับข่าวที่ทำให้วิถีชีวิตของฉันเปลี่ยนแปลงไปตลอดกาล... หลังวันเกิด

ไม่กี่วัน ฉันเริ่มไอ และไอมากขึ้นจนนอนหลับไม่ได้ รู้สึกเหมือนมีเสมหะติดอยู่ในปอด แต่เวลาไอกลับไอแห้ง ๆ ฉันคิดว่าคงเป็นแค่ภูมิแพ้เลยไม่ใส่ใจมากนักเวลาล่วงเลยไปหลายเดือน ขณะนั้นอาการไอของฉันหนักขึ้นทุกวันประกอบกับมีอาการของไข้หวัดร่วมด้วยจึงตัดสินใจไปรักษาที่โรงพยาบาล และขอเอ็กซเรย์ เมื่อคุณหมอเห็นแผ่นฟิล์มเอ็กซเรย์จึงขอให้ฉันตรวจด้วยเครื่อง CT SCAN อย่างละเอียด คุณหมออ่านผลแล้วบอกว่า "ไข้หวัดของคุณน่ะเรื่องเล็ก ตอนนี้มีเรื่องที่ต้องรักษาด่วนกว่านั้น จากผล CT SCAN พบว่ามีก้อนเนื้อขนาด 10*9*9.5 เซนติเมตร อยู่หลังกระดูกซี่โครง ติดกับปอดของคุณ หมอจะส่งตัวไปเจาะชิ้นเนื้อที่ศิริราช แล้วดูว่าจะรักษาอย่างไรต่อไป วิธีการรักษาถ้าไม่ผ่าตัดก็รักษาด้วยการให้ยา" คุณหมอพูดแค่นั้น... ปล่อยให้ฉันงงกับตัวเองว่า ก้อนอะไร แล้วไปโผล่อยู่ในร่างกายของฉันได้อย่างไร อันที่จริง ตอนนั้นฉันยังไม่รู้สึกกลัวหรือกังวลใจกับ "ก้อนเนื้อ" นี้เลย คงเป็นแค่ก้อนเนื้อธรรมดา ผ่าตัดออกก็หายกระบวนการเจาะชิ้นเนื้อและรอฟังผลใช้เวลาเกือบหนึ่งเดือน คุณหมอโทรให้เข้าไปฟังผลก่อนวันนัด "ผลการตรวจออกมาแล้วนะครับ คุณเป็น LYMPHOMA นะ ผมจะส่งคุณไปแผนกโลหิตวิทยา ยังต้องมีขั้นตอนการรักษาอีกมาก" "เอ่อ... เป็นโรคอะไรนะคะ แล้วต้องรักษายังไง" ฉันถามด้วยความสงสัยเพราะไม่เคยได้ยินชื่อโรคนี้มาก่อน "โรคเกี่ยวกับต่อมน้ำเหลืองครับ ต้องรักษาด้วยเคมีบำบัด" "หา...เคมีบำบัด!!!" คำๆนี้ทำให้หัวใจของฉันเต้นแรงด้วยความตกใจ "หมายความว่า...ดิฉันเป็นมะเร็งเหรอ" "ไม่รุนแรงขนาดนั้นหรอกครับ" คุณหมอพูดแค่นั้น...

ปล่อยให้ฉันงงเป็นรอบที่สองว่า ฉันเป็นมะเร็งเหรอ? แต่ไม่รุนแรงเหรอ? ...หมายความว่าอย่างไรกัน???หลังจากทราบผลในวันนั้น ฉันเปิดอินเตอร์-เน็ตเพื่อค้นหาความหมายของ LYMPHOMA ทุกๆเว็บไซต์เขียนว่า LYMPHOMA IS A TYPE OF CANCER... "CANCER!!!" ฉันไม่อยากเชื่อเลยว่าโรคที่ไกลตัวเหลือเกินนั้นกำลังเกิดขึ้นภายในตัวของฉัน เมื่อไปถึงแผนกโลหิตวิทยา ฉันก็ได้บทสรุปของเรื่องนี้ คุณหมอกล่าวอย่างชัดเจนว่า "คุณเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง" ฉันแปลกใจมากที่ตัวเองไม่ฟูมฟาย ร้องไห้เสียใจ หรือตกใจเลย อาจเป็นเพราะฉันค่อยๆรับทราบข้อมูลทีละน้อยจนยอมรับกับโรคนี้ได้แม้ใจอยากจะถามเหลือเกินว่าฉันมีเวลาอยู่บนโลกนี้อีกนานเท่าไหร่ แต่ฉันตัดสินใจว่าจะไม่ถามในสิ่งที่ทำให้เสียกำลังใจเด็ดขาด ในเมื่อวันนี้ฉันยังแข็งแรง ฉันยังเดินได้ ฉันยังพูดได้ ฉันยังมีลมหายใจอยู่ นั่นหมายความว่า ฉันสบายดี... ฉันพร้อมแล้วเริ่มรักษากันเลยดีกว่า

ขั้นตอนการรักษาที่คุณหมอวางแผนไว้คือ ฉันต้องรับเคมีบำบัดทั้งหมด 8 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 3-4 สัปดาห์ และฉายแสงอีกประมาณ 20 ครั้ง ฉันมีเวลาเตรียมความพร้อมร่างกายก่อนรับเคมีบำบัด 2 สัปดาห์ แต่ทว่าใน 2 สัปดาห์นั้นกลับเป็นช่วงเวลาที่สับสน กังวลและทุกข์ทรมานใจที่สุดในชีวิต ถึงแม้วันแรกที่รู้ข่าวว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ฉันไม่ร้องไห้ฟูมฟาย แต่ก่อนวันเข้ารับเคมีบำบัดเพียง 1 วัน อยู่ๆ ฉันก็กลัวในสิ่งที่ฉันต้องเผชิญ ฉันร้องไห้อย่างหนักและนานที่สุดในชีวิต ฉันกลัวทุกอย่าง กลัวผลข้างเคียงจากเคมีบำบัด กลัวการฉายแสง

กลัวโรคมะเร็ง กลัวความตาย... ฉันคิดว่าเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตของฉัน การสูญเสียลูกและขูดมดลูกไปถึงสองครั้งก็มากพอแล้วสำหรับผู้หญิงคนหนึ่ง ตอนนี้ฉันกำลังได้รับบททดสอบบทใหม่ซึ่งรุนแรงเหลือเกิน ฉันกำลังต่อสู้กับโรคที่ร้ายแรงอันดับต้นๆของโลก และเดิมพันด้วยชีวิต แม้จะพยายามปลอบใจตนเอง แต่ความกังวลและความกลัวมันฝังลงไปในก้นบึ้งของหัวใจเสียแล้ว ...

แต่...โชคดีเหลือเกิน...ฉันมีครอบครัวที่อบอุ่นคุณพ่อ คุณแม่ของฉันให้กำลังใจ ช่วยหาข้อมูลและช่วยด้านการรักษาพยาบาลอย่างเต็มที่ มีสามีที่เข้าอกเข้าใจและคอยดูแลเคียงข้างไม่เคยห่างกาย สำหรับลูกชายคนเดียวผู้เป็นแก้วตาดวงใจของฉัน ครอบครัวของสามีก็ช่วยดูแลเป็นอย่างดี เรียกได้ว่าทุกคนในครอบครัวพร้อมช่วยเหลือไม่ให้ฉันต้องกังวลกับเรื่องใดๆ สำหรับญาติสนิทมิตรสหาย ถึงแม้บางคนเคยคุยกันแค่ไม่กี่ครั้งแต่พอพวกเขาทราบข่าวก็โทรมาให้กำลังใจ และแนะนำข้อมูลในการรักษาอยู่เสมอ ฉันรู้สึกว่ากำลังใจที่ทุกคนมอบให้นั้นคงจะสูญเปล่าหากตัวฉันยังจมอยู่ในกองทุกข์... ฉันจะเศร้าไปทำไม ในเมื่อโรคนี้เกิดขึ้นกับฉันแล้วอดีตนั้นเป็นสิ่งที่แก้ไขไม่ได้ แต่อยู่ที่ฉันจะสร้างอนาคตของฉันในแบบไหนต่างหาก เพราะฉะนั้น มะเร็งเอ๋ย ฉันจะไม่กลัวเจ้าอีกต่อไป!!!

ยังมีผู้หญิงแกร่งอีกคนหนึ่งที่ฉันรู้จักในช่วงที่กำลังจะเริ่มการรักษา นั่นคือ พี่นวล พี่นวลเป็นนักสู้ตัวจริง เพราะกำลังต่อสู้กับโรคมะเร็ง 7 ชนิดที่รุมทำร้ายอย่างรุนแรง พี่นวลเป็นแรงบันดาลใจสำคัญที่ทำให้ฉันพบว่า ผู้ป่วยสามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ถ้ารู้จักเอาใจใส่ดูแล

ร่างกายและจิตใจของตนเอง พี่นวลมีผมสั้นเกือบติดหนังศีรษะ ผิวคล้ำ รูปร่างผอมบาง แต่พี่นวลมีแววตาที่แจ่มใส ยิ้มกว้างอย่างมีความสุขอยู่เสมอ แถมคล่องแคล่วอีกด้วย เคล็ดลับความสุขของพี่นวล สั้นๆง่ายๆ แต่ต้องอาศัยความมีวินัยในตนเองและเสมอต้นเสมอปลาย... วิธีนี้เรียกว่า "4 อ." ย่อมาจาก 1) อาหาร 2) อากาศ 3) ออกกำลังกาย และ 4) อารมณ์ หากปฏิบัติตามนี้อย่างสมบูรณ์แบบ เราจะเป็นผู้ชนะ

ตลอดระยะเวลาหนึ่งปีของการรักษา ฉันปฏิบัติตาม 4 อ. อย่างเคร่งครัด โดยมีครอบครัวของฉันและครอบครัวของสามีสนับสนุนเต็มกำลังความสามารถ เรื่องอาหาร คุณแม่ของฉันพิถีพิถันอย่างมาก ท่านปรุงอาหารสุก ใหม่ สะอาด และเป็นอาหารสุขภาพที่เหมาะกับผู้ป่วยโรคมะเร็งให้ฉันทานทุกวันตลอดการรักษา ฉันทานข้าวกล้อง ปลานึ่งและผักเป็นหลัก งดอาหารปิ้ง ทอด ย่าง ขนมขบเคี้ยวและอาหารผ่านกระบวนการอย่างสิ้นเชิง ดื่มน้ำวันละ 3 ลิตรเป็นอย่างน้อย ในระหว่างการรักษาด้วยเคมีบำบัด เม็ดเลือดขาวจะต่ำอยู่ในภาวะติดเชื้อได้ง่าย ฉันจึงงดผักสด ผลไม้เปลือกบาง หรืออาหารนอกบ้านที่ดูไม่น่าไว้วางใจทั้งหมด นอกจากนี้ ฉันทานอาหารเสริมสุขภาพและรักษาแบบบูรณาการควบคู่ไปกับการรักษาแผนปัจจุบัน ในแต่ละวันที่พักรักษาตัว ฉันแบ่งเวลาเป็นสัดส่วนตามคำแนะนำจากหนังสือสุขภาพ ฉันใช้เวลาส่วนใหญ่ออกกำลังกายด้วยการเดินรอบหมู่บ้าน ปั่นจักรยาน และเล่นโยคะเบาๆ เหยียบหญ้านุ่มๆ สูดอากาศบริสุทธิ์ วาดรูปด้วยสีน้ำ ฟังเพลง และอ่านหนังสือ เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว อาการดีขึ้นตามลำดับจน

โรคร้ายสงบลง

วันที่ฉันรู้ว่าตนเองไม่สบาย ผู้ใหญ่หลายท่านบอกว่าฉันเป็นโรคมะเร็งในวัยที่ไม่ควรจะเป็นโรคนี้ น่าจะมีสาเหตุมาจากเจ้ากรรมนายเวร ต้องนั่งสมาธิ แผ่เมตตา อุทิศบุญกุศลไปให้พวกเขามากๆ ถึงแม้ฉันจะไม่ค่อยเข้าใจเรื่องเจ้ากรรมนายเวรมากนัก แต่ไม่ว่าอะไรก็ตามที่จะช่วยให้โรคภัยไข้เจ็บของฉันหาย ฉันยินดีทำตามทุกคำแนะนำ หลังจากนั้นเป็นต้นมา ฉันเข้าวัด ถวายสังฆทานบ่อยครั้งขึ้น อ่านหนังสือธรรมะมากขึ้น ฉันหัดสวดมนต์ นั่งสมาธิ แผ่เมตตาและอุทิศบุญตามที่ผู้ใหญ่แนะนำ ทุกครั้งที่ฉันนั่งสมาธิ ฉันรู้สึกว่าอาการเจ็บปวดต่างๆทุเลาลงอย่างไม่น่าเชื่อ เกิดความสงบนิ่งและมีจิตใจผ่องใสเบิกบานมากขึ้น แต่ฉันเพิ่งได้เข้าใจคำว่าเจ้ากรรมนายเวรอย่างชัดเจนในวันที่ฉันรับการรักษา ความทรมานที่ฉันได้รับจากเคมีบำบัดและการฉายแสงไม่ต่างอะไรกับพวกสัตว์ต่างๆที่ฉันเคยแกล้งเอาชีวิตพวกเขาด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในสมัยวัยเยาว์ นี่เป็นครั้งแรกที่ฉันขอให้เจ้ากรรมนายเวรที่ไม่รู้ว่าเป็นใครหรือเคยมีเวรกรรมต่อกันในชาติปางไหนอโหสิกรรมให้ด้วยความสำนึกในบาปที่ได้กระทำลงไปจากใจจริง ไม่ใช่ขออโหสิกรรมเพียงแค่พูดตามที่เขียนบนแผ่นกระดาษ ในวินาทีนั้นเอง ร่างกายและจิตใจของฉันกลับเบาสบายขึ้นอย่างน่าประหลาด พร้อมกับน้ำตาที่ไหลอาบแก้มด้วยความรู้สึกสำนึกผิดอย่างแท้จริง

วันนี้.....ฉันต้องขอบคุณโรคมะเร็งที่ทำให้ฉันมีโอกาสได้ใกล้ชิดกับพระพุทธศาสนามากขึ้นและเร็วขึ้น จากวัยรุ่นทั่วไปที่เข้าวัด

ทำบุญตามเทศกาลสำคัญ ถวายสังฆทานและใส่บาตรไม่ถึง 10 ครั้ง ในรอบ 5 ปี ไม่ได้นั่งสมาธิเลยตั้งแต่เรียนจบชั้นมัธยมฯ กลับกลายเป็นคนที่ชอบและสนใจศึกษาธรรมะ เมื่อมีเวลาว่างจะสวดมนต์ นั่งสมาธิ หรือเข้าวัดปฏิบัติธรรมยิ่งฉันก้าวเข้าสู่ทางสายนี้มากเท่าใดความมหัศจรรย์ต่างๆ ก็ยิ่งเผยออกมาให้ฉันได้เรียนรู้และสัมผัสด้วยตัวฉันเอง ฉันรู้สึกว่าโชคดีเหลือเกินที่ได้พบพระพุทธศาสนา หนทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทำให้ฉันเข้าใจความจริงแท้ที่สุดของชีวิตมนุษย์ เข้าใจในตนเอง เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน ละทิ้งความเศร้าหมองในอดีต และพร้อมเผชิญกับอนาคตอย่างองอาจกล้าหาญ

ถึงแม้ว่าระยะเวลาหนึ่งปีนี้เป็นช่วงเวลาที่ได้รับความทุกข์ทรมานทางกายอย่างสาหัส แต่ใจของฉันเปี่ยมด้วยความสุขอย่างไม่เคยสัมผัสมาก่อน ฉันพบว่า สำหรับผู้ป่วยโรคร้ายนั้นสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ พลังใจจากตนเอง และความรัก ความเอาใจใส่ ความเข้าใจจากคนรอบข้าง ฉันได้เห็นคุณค่าของชีวิต ได้เรียนรู้ว่าท้ายที่สุดแล้วไม่มีอะไรสำคัญกว่าการมีสุขภาพดีและการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ฉันสัมผัสได้ถึงความรักอันยิ่งใหญ่ของครอบครัว ความเมตตากรุณาจากญาติสนิทมิตรสหายรวมถึงคนรู้จักมากมาย และสิ่งสำคัญเหนือสิ่งอื่นใด โรคร้ายนี้ทำให้ฉันได้พบเส้นทางแห่งธรรมะของพระพุทธองค์ซึ่งจะเป็นแสงสว่างนำพาชีวิตฉันไปสู่ความสุขสงบอันเป็นนิรันดร์

วิชภา มีทองคลัง

จากประสบการณ์ของผู้ป่วยเป็นมะเร็งทั้ง ๔ คน คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้อ่านที่เป็นและยังไม่เป็นมะเร็งพิมพ์ครั้งแรก๔,๐๐๐เล่ม และยังมีผู้แจ้งความประสงค์ ต้องการจะได้หนังสือเล่มนี้อีกเป็นจำนวนมาก หลายท่านขอให้พิมพ์เพิ่มขึ้น เพราะเห็นประโยชน์ของหนังสือเล่มนี้ที่จะเกิดประโยชน์กับผู้อ่านต่อ ๆ ไป ทั้งทางโลกและทางธรรม จึงได้ร่วมกันเจริญกุศล จัดพิมพ์ครั้งที่ ๒ นี้อีก ๑๔,๐๐๐ เล่ม

ป้าวีณากราบอนุโมทนากับทุกท่านที่ได้ร่วมกันเจริญกุศลครั้งนี้

รายนามผู้ร่วมสนับสนุนการพิมพ์

••พิมพ์ครั้งที่ 1 4,000 เล่ม

-คุณปรีชา-วีณา พจน์ประสาท	70,000.-

••พิมพ์ครั้งที่ 2 14,000 เล่ม

-ครอบครัวพจน์ประสาท	46,650.-
-คุณประสาร บุญชู และครอบครัว	20,000.-
-คุณอรวรรณ เชิญรุ่งโรจน์	15,000.-
-คุณอรุณ-พัชรินทร์ สอนโกศล	12,000.-
-คุณวีรศักดิ์ เลอวิศิษฏ์	10,000.-
คุณชาญชัย-วิชภา มีทองคลังและครอบครัว	10,000.-
-คุณกำพล-วาทินี กุลบุศย์และครอบครัว	5,000.-
-คุณพีรสิทธิ์ –วนิราภรณ์ โพธิ์กุล	5,000.-
-คุณอร่ามศรี วัฒนพนม	5,000.-

-คุณศิริพรรณ กล่อมจิต	5,000.-
-คุณพรวดี อร่ามวิทย์	3,000.-
-คุณโสพส-สุจินต์ สำราญฤทธิ์	3,000.-
-พญ.นงลักษณ์ สรรกำเนิด	3,000.-
-พญ.พัชรินทร์ อัศวนิก	3,000.-
-คุณเรืองศิลป์ แก้วดอนรี	2,000.-
-คุณสุกิจ-อารีย์ สถิตธรรมจิตร	2,000.-
-คุณปราณี พรรณบูรณะ	2,000.-
-คุณเรือนแก้ว วิทูรจิตต์	2,000.-
-คุณวัฒนา อัศวกุล	2,000.-
-คุณทองดี หรรษคุณารมณ์	2,000.-
-คุณลัดดาวัลย์ สินลารัตน์	2,000.-
-คุณไพโรจน์-นวลจันทร์ เจนทรัพย์สิน	2,000.-
-คุณกฤษณา ปิยะตระกูลรัตน์	2,000.-
-ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	1,000.-
-คุณแจน-กัลยาณี โอชินี	1,000.-
-คุณพรชัย เสรีเจริญศักดิ์	1,000.-
-คุณนฤมล สิทธินฤมล	1,000.-
-คุณเสมา-พอ.หญิงจำเนียร ศิริไพโรจน์	1,000.-
-พอ.หญิงศรีพธู วิทยาวรรณยุก	1,000.-
-พล.ตหญิงนันทา เกษหอม	1,000.-
-อ.สิริวรินทร์ ผู้นำพล	1,000.-

-ครอบครัวยี่สมบุญ	1,000.-
-คุณย่าสงวน สุจริตกุล	1,000.-
-คุณพัฒน์นรี	1,000.-
-คุณพิมพ์พร อร่ามวิทย์	1,000.-
-ครอบครัววิโรจน์-ณัฐกานต์ พจน์ประสาท	1,000.-
-รับมาวันอาสฬหบูชา	1,000.-
-คุณสุชาติ-สุรีย์ เหลืองสวัสดิ์	1,000.-
-คุณวิฑูรย์ ศาสนนันทน์	1,000.-
-พลอากาศตรีหญิงกาญจนา เชื้อทอง	1,000.-
-คุณมุกดา มโนสมุทร	1,000.-
-คุณกุสุมา โกมลกิติ	1,000.-
-คุณเกตุสุดา โพธิกำจร	1,000.-
-คุณนภา จันทรางศุ	1,000.-
-คุณจุ๋มจิ๋ม	1,000.-
-คุณสามารถ-เยาวพร ไทยเจริญ	1,000.-
-คุณวนิดา ทุติยาสานติ์	1,000.-
-คุณวัลยา ทับทิมนาค	1,000.-
-คุณภัสสร เหตระกูล	1,000.-
-คุณวรเดช-อำไพ แพทย์พิทักษ์	1,000.-
-คุณกอบแก้ว สาภิยะ	500.-
-คุณกระเช้ารัตน์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา	500.-
-คุณสุจิตรา พรทามทอง	500.-

-คุณสุภาพ เจษฎาเชษฐ์	500.-
-คุณสุรีพร สุขเกษม	500.-
-คุณมยุรี ชั่งภู่	500.-
-คุณธิดารัตน์ หอมจันทร์	500.-
-คุณพิไลวรรณ ดำรงไทย	500.-
-คุณปราณี วัฒนสุข	500.-
-จำชื่อไม่ได้ รับมาวันอาสฬหบูชา	500.-
-คุณระเบียบ สินไชย	500.-
-คุณพวงน้อย สุดดี	500.-
-คุณอริสา เตชะกำพุช	500.-
-คุณอนงค์ วุฒิกุล	200.-
-คุณเพ็ญศรี อรุณแสง	200.-
-คุณแฉล้ม ยิ้มเจริญ	200.-
-คุณบุญโกศล นิไตรอานนท์	200.-
-คุณปิยะวรรณ คุ้มแก้วกาญจน์	200.-
-คุณสุภาพ วินิจฉัยกุล	200.-
-คุณมาลัย หมื่นศรี	200.-
-คุณศรีวัย อินน้อย	200.-
-คุณโสตถิ เดชปกเกศ	200.-
-คุณสุมนรัตน์ พันธุบรรยงค์	100.-
-พล.เอกเถกิง มุ่งธัญญา	100.-

-คุณนภา พงษ์สำราญ	100.-
-คุณอบมาลี ภิญธตวาณิชทะ	100.-
-คุณอภิรักษ์ ภิญธตวาณิชทะ	100.-
-พ.ต.หญิงวาสนา บริบูรณนาคม	110.-
-คุณพรลดา เชิดชูศักดิ์สกุล	100.-
-คุณอนงค์ ดีระพันธ์	100.-
-คุณบุญเตือน ศรีรักษ์	100.-
-คุณพวงลัดดา จันทร์ศรี	100.-
-คุณคณฑี สูงสถิตานนท์	100.-
-คุณจารุวรรณ เจริญผล	100.-
-คุณกฤษณา สิทธิ์รักษ์	100.-
-คุณอุไรวรรณ หาญเสรี	100.-
-คุณสลับศรี พัฒนวิบูลย์	100.-
-คุณสุชาดา โพธิ์เงิน	100.-
-คุณสุนิตย์ แย้มศิริ	100.-
-คุณจิรวรรณ แห้วเพชร	100.-
-คุณกัลยา สายมา	100.-
-คุณภคนิจ วินิจสร	100.-
-คุณพิธิตา จิระอรุณ	20.-
-คุณกรทอง สิริกุลวาณิช	20.-

อุทิศส่วนกุศล

ความดีที่คณะผู้ร่วมกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ พิมพ์เป็นครั้งที่ ๒ ดังมีรายชื่อทั้งหมดนี้ทุกคน พวกเราพร้อมใจกัน อุทิศส่วนกุศล ที่ได้บำเพ็ญแล้ว แก่บุพการี มีมารดา บิดา ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งในปัจจุบันชาติและในอดีต อนันตชาติตลอดจนเทพยดา อมนุษย์ทั้งหลายที่สิงสถิตอยู่ ณ ที่นี้ และผู้มีจิตหยั่งรู้ในกุศลผลบุญของข้าพเจ้าทั้งหลายคุณปาหนัน บารมีธรรม และทุกท่านที่ร่วมกันก่อตั้งมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา สหายธรรมที่ล่วงลับไปแล้ว และญาติสาโลหิตทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว ขอจงมีจิตโสมนัสยินดี อนุโมทนาในส่วนกุศลโดยทั่วกันเทอญ.

พิมพ์ครั้งที่ 10 มิถุนายน 2559
จำนวน 2,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 7 12 พฤศจิกายน 2558
จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 8 ธันวาคม 2558
จำนวน 2,000 เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ 9 มีนาคม 2559
จำนวน 2,000 เล่ม

รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุ
โดยมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพ ฯ	อสมท.	๑๔๙๔	๐๔.๐๐ น.	จ. - ส.
	รัฐสภา เอฟ.เอ็ม.	๘๗.๕	๐๕.๐๐ น.	อ.
	รัฐสภา เอ.เอ็ม.	๑๐๗๑	๐๕.๐๐ น.	อ.
	สวพ. เอฟ.เอ็ม.	๙๑	๐๕.๓๐ น.	อา. – พฤ.
	สทร. ๒	๖๗๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
			๒๑.๐๐ น.	จ. - ศ.
	พล.๑	๑๔๒๒	๑๗.๐๐ น.	ทุกวัน
	ตชด.	๕๗๖	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	ทอ. ๐๑	๙๔๕	๑๒.๓๐ น.	ทุกวัน
			๑๘.๐๐ น.	ทุกวัน
	พล.ปตอ.	๕๙๔	๒๓.๑๐ น.	ทุกวัน
กรุงเทพ ฯ	มก.	๑๑๐๗	๑๖.๐๐ น.	อาทิตย์
กรุงเทพ ฯ	มทบ. ๑๑	๑๐๕๓	๒๒.๐๐ น.	อาทิตย์
กำแพงเพชร	ทภ.๓	๗๓๘	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
	ทภ. ๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ขอนแก่น	รด.	๑๑๕๒	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	มจร. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	วปถ.๒	๗๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ. - ส.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
เชียงราย	ทอ.๐๑๕	๑๒๒๔	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓	๙๙๙	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
นครสวรรค์	ทภ.๓	๘๐๑	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.

น่าน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
นครศรีธรรมราช	ทภ. ๔	๖๘๔,๑๐๔๔	๐๖.๐๕ น.	จ. - ส.
เพชรบูรณ์	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
ปราจีนบุรี	มทบ. ๑๒	๘๕๕	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
พิษณุโลก	ทภ.๓	๑๑๑๖	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
	ทภ.๓	๑๒๔๒	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
	พล.ร. ๔	๑๓๗๗	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
แพร่	ทภ.๓	๕๘๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓.๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
พะเยา	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๒๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
พิจิตร	ทภ.๓	๑๔๔๙	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
ภูเก็ต	๑ ปณ.เอฟ.เอ็ม.	๘๙	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
ลำพูน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
ชลบุรี	ส.วย. วัดศรีมหาราช (FM)	๑๐๒.๗๕	๐๙.๐๐ น.	ทุกวัน
ระยอง	พล.ม.๒รอ.	๗๗๔	๐๕.๓๐ น.	ทุกวัน
สุราษฎร์ธานี	สวท. เอฟ.เอ็ม.	๘๙.๗๕	๐๕.๐๐ น.	จ. – ศ.
ปัตตานี	สทภ.11	๙๔	๑๐.๐๐	ทุกวัน
สุโขทัย	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๒๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
	ทภ.๓	๘๒๘	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
อุดรธานี	ยานเกราะ	๖๘๔	๒๐.๓๐ น.	จ.- ส.
อุตรดิตถ์	ทภ.๓	๑๒๘๗	๐๕.๐๐ น.	จ. – ศ.
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ.- ศ.
อุบลราชธานี	ทอ. ๐๘	๘๐๑	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

รายการ "บ้านธัมมะ" ทางสถานีโทรทัศน์
โดยมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

สถานี	เวลา	วัน
สทท. ๑๑	๐๔.๓๐ น.	พุธ
TNN2	๐๗.๐๐ น.	เสาร์
TNN2	๐๙.๐๐ น.	อังคาร
TNN2	๑๖.๐๐ น.	พุธ

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ www.dhammahome.com กันยายน ๒๕๕๖

แมงเม่าบินเข้ากองไฟ

เป็นอันตรายต้องเกิดความทุกข์ เพราะจะต้องเกิดไฟไหม้ แต่...ทำไมแมลงเม่าจึงบินเข้ากองไฟ ก็เพราะไม่เกรงกลัวต่อไฟนั่นเอง เป็นข้อเปรียบเทียบให้เห็นว่า ผู้ที่เขลา ไม่มีปัญญาไม่เกรงกลัวต่ออกุศล-ธรรม ก็เข้าใกล้อกุศลธรรม เสพคุ้นกับอกุศลธรรม ด้วยความไม่เกรงกลัว ไม่เห็นโทษ ไม่เห็นภัย ซึ่งจะเป็นอันตรายแก่ตนเองโดยส่วนเดียว

....

“จะจับหรือจะปล่อย?”

ถ้าจะอุปมาเปรียบเทียบให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ภพภูมิข้างหน้า เป็นอบายภูมิ เป็นภูมิที่ปราศจากความเจริญ เต็มไปด้วยความทุกข์ประการต่าง ๆ (นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์ดิรัจฉาน) พระธรรมและกุศลทั้งหลาย ในชาตินี้ เปรียบเหมือนเชือกที่แต่ละบุคคลกำลังจับอยู่ที่จะไม่ปล่อยให้ตัวเองตกลงไปสู่อบายภูมิ แต่ถ้ากำลังในการจับเชือกนั้นอ่อนลงจนกระทั่งปล่อยมือจากพระธรรม ปล่อยจากความดีทั้งหลายนั่นย่อมจะไม่มีทางรู้แจ้งอริยสัจจธรรมได้เลยและอกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้วย่อมมีโอกาสที่จะทำให้ตัวเองตกไปสู่อบายภูมิได้ ดังนั้น จึงเป็นเครื่องเตือนใจที่ดีว่า ในแต่ละวัน จะปล่อยให้ตัวเองตกไปสู่อำนาจแห่งความชั่วร้าย (กิเลสอกุศลทั้งหลาย) หรือจะมีความมั่นคงในคุณงามความดีต่อไป นี้คือสิ่งที่ทุกคนควรจะได้พิจารณา.

....

ถ้าจะขอพรจากพระ

พรที่ประเสริฐสุด...

ที่พระพุทธองค์มอบให้แก่พวกเรา

คือพระธรรม.....

แล้วเราจะศึกษา

น้อมที่จะประพฤติปฏิบัติตามหรือไม่

ทำดีและศึกษาพระธรรม

เพราะว่า...ชีวิตเกิดมาแล้วต้องจากไป...

จึงไม่มีสิ่งใด ที่มีค่ายิ่งกว่าความดี

ศึกษาพระธรรม...

พร้อมน้อมนำ ขัดเกลากิเลสที่มี

สะสมแต่สิ่งที่ดี ก่อนชีวิตนี้จะลับหายไป...